



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ**



**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας  
Εκπαίδευσης και η σχέση της με την προσωπικότητά τους**

**Κόκοβα Δήμητρα**

**Εκπαιδευτικός Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης**

**ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

Κοτρώτσιου Ευαγγελία, Καθηγήτρια Τμήματος Νοσηλευτικής ΤΕΙ Λάρισας  
Γκούβα Μαίρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας Ασθενών ΤΕΙ Ηπείρου  
Μαλλιαρού Μαρία, Επιστημονική συνεργάτης ΤΕΙ Θεσσαλίας

**Λάρισα, 2016**



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

---



## **Resilience of Secondary Education Teachers and the relationship with their personality**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....</b>	<b>σελ. 6</b>
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....</b>	<b>σελ. 7</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>σελ. 8</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>σελ. 9</b>
<b>ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ</b>	
<b>Ενότητα 1: Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εκπαιδευτικών</b>	
1.1. Ορισμός της προσωπικότητας.....	σελ.12
1.1.1. Το μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας .....	σελ.13
1.2. Η προσωπικότητα του εκπαιδευτικού .....	σελ. 14
1.2.1. Η επαγγελματική ταυτότητα των εκπαιδευτικών .....	σελ. 15
1.2.2. Η σχέση των εκπαιδευτικών με τους μαθητές τους .....	σελ. 17
1.2.3. Προσωπικότητα των εκπαιδευτικών και αποτελεσματική διδασκαλία .....	σελ. 17
<b>Ενότητα 2: Ψυχική ανθεκτικότητα</b>	
2.1. Εννοιολογικό περιεχόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας .....	σελ. 19
2.2. Η έρευνα σχετικά με την ανθεκτικότητα .....	σελ. 21
2.2.1. Το πρώτο κύμα της έρευνας- Ανθεκτικές ιδιότητες .....	σελ. 21
2.2.2. Το δεύτερο κύμα της έρευνας- Η διαδικασία της έρευνας .....	σελ. 22
2.2.3. Το τρίτο κύμα της έρευνας- Έμφυτη ανθεκτικότητα .....	σελ. 22
2.3. Παράγοντες και χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας .....	σελ. 23
2.3.1. Ψυχική ανθεκτικότητα και βιολογικοί παράγοντες .....	σελ. 25
2.4. Ανθεκτικότητα και ψυχική υγεία .....	σελ. 26
2.5. Ψυχική ανθεκτικότητα και εκπαιδευτικοί .....	σελ. 26

## **ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### **Ενότητα 3: Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα**

3.1. Σκοπός .....	σελ. 30
3.2. Ερευνητικά ερωτήματα .....	σελ. 30

### **Ενότητα 4: Υλικό και μέθοδος**

4.1. Σχεδιασμός μελέτης .....	σελ. 31
4.2. Πληθυσμός και δείγμα .....	σελ. 31
4.3. Συλλογή δεδομένων και ερευνητικά εργαλεία .....	σελ. 31
4.4. Στατιστική ανάλυση των δεδομένων .....	σελ. 33

### **Ενότητα 5: Αποτελέσματα**

5.1. Περιγραφική ανάλυση .....	σελ. 34
5.1.1. Κοινωνικο- δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος .....	σελ. 34
5.1.2. Εργασιακά χαρακτηριστικά του δείγματος .....	σελ. 35
5.1.3. Κλίμακα προσωπικότητας ενηλίκων EPQ .....	σελ. 27
5.1.4. Κλίμακα ανθεκτικότητας CD- RISC .....	σελ. 38
5.2. Επαγωγική ανάλυση .....	σελ. 39
5.2.1. Σχέση Ανθεκτικότητας και Κοινωνικο-δημογραφικών Χαρακτηριστικών .....	σελ. 39
5.2.2. Σχέση Ανθεκτικότητας και Εργασιακών Χαρακτηριστικών .....	σελ. 40
5.2.3. Σχέση Ανθεκτικότητας και Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας .....	σελ. 41

### **Ενότητα 6: Συζήτηση- Συμπεράσματα**

6.1 Συζήτηση- Συμπεράσματα .....	σελ. 47
----------------------------------	---------

<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....</b>	<b>σελ. 50</b>
---------------------------	----------------

<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....</b>	<b>σελ. 56</b>
------------------------	----------------

Αφιερωμένη

Στην μητέρα μου

Πηνελόπη Κόκοβα

η οποία πάντοτε συνιστά σημείο

αναφοράς στη ζωή μου

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ευκαιρία της περάτωσης της διπλωματικής μου εργασίας θα ήθελα να αναφερθώ, προσωπικά και απρόσωπα, σε όλους εκείνους που συνέβαλαν με τον τρόπο τους στην επιτυχή ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού κύκλου σπουδών μου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα, την Επιβλέπουσα της Διπλωματικής Διατριβής μου, Καθηγήτρια Κα. Κοτρώτσιου Ευαγγελία που με τις συμβουλές και την καθοδήγησή της συνέβαλε αποφασιστικά σε όλα τα στάδια της πτυχιακής μου διατριβής.

Θα αποτελούσε παράλειψη από μέρους μου, να μην αναφερθώ στο σύνολο των καθηγητών και εισηγητών του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας για τις σημαντικές γνώσεις που μου μεταλαμπάδευσαν κατά τη διάρκεια των μαθημάτων και συνέβαλαν στην περαιτέρω επιστημονική μου εξέλιξη.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την αναπληρώτρια καθηγήτρια Ψυχολογίας ασθενών του ΤΕΙ Ηπείρου Μαίρη Γκούβα και την επιστημονική συνεργάτη του ΤΕΙ Θεσσαλίας Μαίρη Μαλλιαρού για τη συμμετοχή τους στη τριμελή επιτροπή εξέτασης της διατριβής μου. Ευχαριστώ ακόμα, τους εκπαιδευτικούς δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που συνεργάστηκαν μαζί μου για την έρευνα.

Τέλος θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην μητέρα μου και την οικογένειά μου, για την πολύπλευρη συμπαράσταση, την ανοχή που επέδειξαν αδιαμαρτύρητα στα άγχη και τις φοβίες μου και για όλα όσα μου πρόσφεραν αυτά τα χρόνια.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Κάθε εκπαιδευτικός είναι μοναδικός από πολλές απόψεις και διαθέτει τη δική του μοναδική προσωπικότητα. Οι εκπαιδευτικοί διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τον τρόπο εκπαίδευσης των μαθητών, τον τρόπο διδασκαλίας αλλά και την προσωπικότητά τους. Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού για να θεωρηθεί ότι γίνεται σωστά και ότι ο εκπαιδευτικός γίνεται καλύτερος με την πάροδο του χρόνου απαιτούσε πάντα να διαθέτουν οι εκπαιδευτικοί ψυχική ανθεκτικότητα. Ωστόσο, παρόλο που η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών έχει μελετηθεί αρκετά και από πολλούς διαφορετικούς κλάδους η έρευνα για την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών παραμένει περιορισμένη.

**Σκοπός:** Σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης ήταν η διερεύνηση της σχέσης της ανθεκτικότητας με ορισμένα προσωπικά χαρακτηριστικά, με κοινωνικο- δημογραφικούς παράγοντες και με την ικανοποίηση από την εργασία.

**Μέθοδος:** Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 130 εκπαιδευτικοί που εργάζονταν σε δημόσια Γυμνάσια και Λύκεια (Γενικά και Επαγγελματικά) της Λάρισας και της Καρδίτσας. Για τη συλλογή των δεδομένων του δείγματος χρησιμοποιήθηκε ένα ανώνυμο, πλήρως δομημένο και αυτό-συμπληρούμενο on-line ερωτηματολόγιο. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας Ενηλίκων – Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) και η Κλίμακα Ανθεκτικότητας - The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

**Αποτελέσματα- Συμπεράσματα:** Η πλειονότητα των εκπαιδευτικών ήταν έγγαμοι, δε διέθεταν μεταπτυχιακό τίτλο και εργάζονταν πάνω από 20 έτη. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν  $47,58 \pm 7,21$  έτη και όσον αφορά το φύλο το 45,4% του δείγματος ήταν άντρες και το 54,6% γυναίκες. Η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών της παρούσας ερευνητικής εργασίας κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα με μέση τιμή  $72,38 \pm 10,28$  (θεωρητικό εύρος 0-100) και βρέθηκε ότι σχετίζεται με την ηλικία θετικά –όσο αυξανόταν η ηλικία τόσο αυξανόταν και η ανθεκτικότητα. Επίσης, συσχετίστηκε αρνητικά με τον νευρωτισμό ( $r=-0,234$  &  $p=0,007$ ) και θετικά με την εξωστρέφεια ( $r=0,230$  &  $p=0,009$ ) και την ανειλικρίνεια ( $r=0,331$  &  $p<0,001$ ).

**Λέξεις- κλειδιά:** ανθεκτικότητα, προσωπικότητα, προσωπικά χαρακτηριστικά, εκπαιδευτικοί.

## ABSTRACT

**Introduction:** Every teacher – educator is unique in many aspects and has its own unique personality. Teachers differ in the way they educate students or in their teaching methods and in their personalities. The teaching profession, in order to be considered that it is done properly and therefore that the teacher is constantly improving over time, required some kind of mental resilience. However, besides the fact that children's mental resilience has been studied enough by many different fields, the research for the teacher's resilience remains quite limited.

**Goal:** Goal of this study was the research and examination of the connection between resilience and specific personal characteristics, social-demographic factors and the satisfaction that comes from this profession.

**Method:** The sample of the study was 130 teachers working in public high schools of Larisa and Karditsa. To collect the data, an anonymous, fully structured and self-completed online questionnaire was implemented. The adopted tools for this research were The Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) and the Connor – Davidson Resilience Scale (CD – RISC).

**Results and Conclusions:** The majority of the teachers was married, did not have a postgraduate title and has been working for over 20 years. The average age of the participants was  $47.58 \pm 7.21$  years and as far as their gender, 45.4% was male and 54.6% was female. The resilience of the educators in this particular research paper was estimated to a high level, with an average rate of  $72.38 \pm 10.28$  (theoretical range 0-100) and it was concluded that as the age increases so does the resilience. Another observation was that resilience has a negative association with neurotic behavior ( $r = 0.234$  &  $p = 0.007$ ) and at the same time a positive association with extroversion ( $r = 0.230$  &  $p = 0.009$ ) and dishonesty/lie ( $r = 0.331$  &  $p = 0.001$ ).

**Key words:** resilience, personality, personal characteristics, teachers-educators.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διδασκαλία είναι μια συναισθηματικά, σωματικά και πνευματικά απαιτητική εργασία. Οι πολλές ώρες εργασίας, η διαταραγμένη συμπεριφορά των εφήβων και η έλλειψη υποστήριξης από την ηγεσία έχουν σαν απόρροια οι εκπαιδευτικοί (οποιασδήποτε βαθμίδας και ειδικότητας) να χάνουν τον ενθουσιασμό τους για το επάγγελμά τους, και συχνά η διδασκαλία να θεωρείται κάτι κουραστικό και ιδιαίτερα στρεσογόνο.

Το σύγχρονο τοπίο της διδασκαλίας, αλλάζει διαρκώς με συνεχείς μεταρρυθμίσεις της κυβερνητικής πολιτικής, αυξάνοντας ολοένα και περισσότερο τις εξωτερικές ευθύνες των εκπαιδευτικών. Όλο αυτό συμβάλλει στη διόγκωση του φόρτου εργασίας τους σε συναισθηματικό επίπεδο και στην επιβάρυνση του έργου τους καθιστώντας τη διδασκαλία – με ότι αυτή συνεπάγεται- ιδιαίτερα δύσκολη και απαιτητική.

Για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν όλες τις αντιξοότητες της καθημερινότητας, όχι μόνο αυτές που αφορούν το χώρο εργασίας αλλά και αυτές που σχετίζονται με την προσωπική τους ζωή πρέπει να καταφέρουν να είναι ψυχικά ανθεκτικοί.

Η ανθεκτικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό που θα πρέπει να διαθέτει το εκπαιδευτικό προσωπικό για να ανταποκριθεί με επιτυχία στο έργο του.

Εκτός από ανθεκτικότητα ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να διαθέτει και ένα πλήθος άλλων χαρακτηριστικών, μιας και στη σημερινή πραγματικότητα ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι πλέον πολυδιάστατος.

Η ανθεκτικότητα μαζί με άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εκπαιδευτικών θα πρέπει να συνυπάρχουν έτσι ώστε να συμβάλλουν τα μέγιστα στο να καταφέρει ο εκπαιδευτικός να ανταποκριθεί στο δύσκολο έργο που του επιτάσσεται, το οποίο είναι η μόρφωση των νέων ανθρώπων. Για να το κάνει αυτό με το σωστό τρόπο πρέπει πρώτα ο ίδιος να είναι σε θέση να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και να τις ξεπερνά έτσι ώστε να είναι αρωγός στο «ταξίδι» που πρόκειται να διανύσει με τους μαθητές του. Το ταξίδι της γνώσης, της παιδείας και της εκπαίδευσης.

Έτσι, σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης είναι η διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας εκπαιδευτικών που ανήκουν στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (ανεξαρτήτου ειδικότητας) και η σχέση της ανθεκτικότητας με την προσωπικότητά τους, την ηλικία, το φύλο αλλά και την ικανοποίηση από την εργασία.

Με δεδομένο, λοιπόν, το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας σχετικά με την προσωπικότητα των εκπαιδευτικών στο γενικό μέρος της παρούσας εργασίας, διερευνάται το εννοιολογικό πλαίσιο της προσωπικότητας και γίνεται λόγος σχετικά με την προσωπικότητα του εκπαιδευτικού. Εν συνεχεία, γίνεται μια ανασκόπηση σχετικά με την έννοια της ανθεκτικότητας, μιας έννοιας που εγείρει το ενδιαφέρον των επιστημόνων, όλο και περισσότερο.

Στο ειδικό μέρος, παρουσιάζεται ο τρόπος διεξαγωγής της έρευνας, τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την περάτωσή της, τα αποτελέσματα που βρέθηκαν από τις συσχετίσεις που πραγματοποιήθηκαν καθώς και η συζήτηση των αποτελεσμάτων και η σύγκρισή τους με τα αποτελέσματα άλλων μελετών.

## Γενικό μέρος

## Ενότητα 1: Χαρακτηριστικά προσωπικότητας των εκπαιδευτικών

### 1.1. Ορισμός προσωπικότητας

Η προσωπικότητα αποτελεί μία έννοια η οποία χρησιμοποιείται ευρέως στον κλάδο της ψυχολογίας, ωστόσο αποτελεί έναν όρο ο οποίος είναι ιδιαίτερα δυσνόητος. Κατά καιρούς έχουν δοθεί αρκετοί ορισμοί έτσι ώστε να διασαφηνιστεί η σημασία του.

Ο Warren (1934) ορίζει την προσωπικότητα ως «την ολοκληρωμένη οργάνωση όλων των γνωστικών, συναισθηματικών, συνθετικών και φυσικών χαρακτηριστικών του ατόμου που εκδηλώνονται σε σχέση με τους άλλους» [1].

Οι Larsen και Buss (2005) θεωρούν ότι «η προσωπικότητα είναι το σύνολο των ψυχολογικών χαρακτηριστικών και μηχανισμών στο άτομο που είναι οργανωμένα και σχετικά ανθεκτικά και επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις του με τις προσαρμογές στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον και στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου» [2].

Η έννοια της προσωπικότητας αποτελεί ίσως το μοναδικό και αμετάβλητο πρότυπο συμπεριφοράς, σκέψεων και συναισθημάτων που εμφανίζεται στα άτομα. Προσδίδει στο άτομο μοναδικότητα και διαφορετικότητα σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα. Αφορά τις ιδιαίτερες τάσεις των ατόμων που τους επιτρέπουν να συμπεριφέρονται, να σκέφτονται και να αισθάνονται με το δικό τους μοναδικό τρόπο. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορεί κανείς να τα αναγνωρίσει από τις πράξεις και τη συμπεριφορά που εκδηλώνει το άτομο σε πολλές καταστάσεις της ζωής του. Γενικά, περισσότερο εμφανής είναι η συμπεριφορά του ατόμου σε μια συγκεκριμένη κατάσταση παρά η προσωπικότητά του. Είναι πιο εύκολο, δηλαδή, κάποιος να ερμηνεύσει μια συμπεριφορά ενός ανθρώπου σε μια κατάσταση παρά να ερμηνεύσει ολόκληρο το φάσμα της προσωπικότητας του. Όλα αυτά υποδεικνύουν ότι υπάρχει σχέση μεταξύ της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς [3].

Οι ερευνητές συμφωνούν ότι «η προσωπικότητα είναι το δυναμικό και οργανωμένο σύνολο χαρακτηριστικών ενός ατόμου που επηρεάζει μοναδικά τις γνωστικές του ικανότητες, τα κίνητρα και τις συμπεριφορές του». Η προσωπικότητα θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι μία σταθερά η οποία υποδεικνύει τη συμπεριφορά. Σε κάθε άτομο η προσωπικότητα και η συμπεριφορά του υπογραμμίζουν τον τρόπο σκέψης, αίσθησης και δράσης των ανθρώπων. Η προσωπικότητα αποτελεί

μοναδικό χαρακτηριστικό ενός ατόμου. Ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του μοναδική προσωπικότητα [4].

Τέλος, ο Mayer (2007) θεωρεί ότι παρά την πληθώρα ορισμών που κατά καιρούς έχουν δοθεί στην έννοια αυτή η κεντρική ιδέα παραμένει η ίδια «προσωπικότητα είναι ένα σύστημα μερών που οργανώνεται, αναπτύσσεται και εκφράζεται από τις πράξεις ενός ανθρώπου» [5].

### 1.1.1. Το μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας

Όλα τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε ένα μοντέλο πέντε παραγόντων το οποίο έχει καθιερωθεί να ονομάζεται «Big Five» (Μεγάλο Πέντε). Το μοντέλο αυτό έχει δημιουργηθεί μέσω της ανάλυσης των προσωπικών χαρακτηριστικών διαφόρων ανθρώπων διαφορετικών εθνικοτήτων όπου αποσαφηνιστήκαν οι χαρακτήρες των ανθρώπων. Οι διαστάσεις του μοντέλου έχουν γενικευτεί σε όλες τις κουλτούρες και το μοντέλο παραμένει σταθερό και αμετάβλητο με την πάροδο του χρόνου. Έχει αποδειχθεί ότι τα χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου μοντέλου έχουν κληρονομική βάση, και η κληρονομικότητα των διαστάσεων είναι αρκετά σημαντική. Οι διαστάσεις που συνθέτουν το μοντέλο των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας είναι ο νευρωτισμός, η εξωστρέφεια, η ανοιχτότητα στην εμπειρία, η ευγένεια και η ευσυνειδησία [6].

Ο νευρωτισμός είναι το πιο διαδεδομένο χαρακτηριστικό σε σχέση με τα μέτρα προσωπικότητας και εμφανές σε σχεδόν κάθε μέτρο της προσωπικότητας. Ο νευρωτισμός οδηγεί σε τουλάχιστον δύο σχετικές τάσεις. Η μία αφορά στο άγχος (αστάθεια και στρες) και η άλλη αφορά στην έλλειψη ευημερίας (προσωπική ανασφάλεια και κατάθλιψη). Έτσι, ο νευρωτισμός αναφέρεται γενικά στην έλλειψη θετικής ψυχολογικής προσαρμογής και συναισθηματικής σταθερότητας. Οι διαστάσεις του νευρωτισμού μπορούν να έχουν έξι εκφάνσεις: το άγχος, την εχθρότητα, την κατάθλιψη, την αυτοσυνειδησία, την ευπάθεια και την παρορμητικότητα. Τα άτομα που έχουν πιο ανεπτυγμένη την πτυχή του χαρακτήρα τους που ευνοεί το νευρωτισμό είναι πιο πιθανό να βιώνουν μια ποικιλία προβλημάτων, όπως αρνητικές διαθέσεις (άγχος, φόβο, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα) σε συνδυασμό με διάφορα σωματικά συμπτώματα. Επίσης, είναι πιθανό τα νευρωτικά άτομα να επηρεάζονται ιδιαίτερα από τα αρνητικά γεγονότα της ζωής τους και να έχουν κακές διαθέσεις [7].

Όπως ο νευρωτισμός, έτσι και η εξωστρέφεια αποτελεί εξέχοντα παράγοντα στην ψυχολογία της προσωπικότητας, όπως αποδεικνύεται από την εμφάνισή της στα περισσότερα μέτρα προσωπικότητας και τον σημαντικό ρόλο της στις μεγάλες ταξινομίες της προσωπικότητας (ακόμη και εκείνες που προηγούνται του μοντέλου των πέντε παραγόντων). Συνήθως, η εξωστρέφεια

θεωρείται συνώνυμη με την κοινωνικότητα. Ωστόσο, η εξωστρέφεια είναι μια ευρεία δομή που περιλαμβάνει και άλλους παράγοντες. Οι εξωστρεφείς άνθρωποι είναι πιο κοινωνικοί, αλλά περιγράφονται επίσης ως πιο ενεργητικοί και παρορμητικοί και λιγότερο ενδοσκοπικοί και αυτό-περιοριζόμενοι από τους εσωστρεφείς ανθρώπους. Έτσι, οι εξωστρεφείς τείνουν να είναι κοινωνικά προσανατολισμένοι (εξερχόμενοι και συστεγασμένοι), αλλά επιθετικοί (κυρίαρχοι και φιλόδοξοι) και ενεργοί (περιπετειώδεις και δυναμικοί). Η εξωστρέφεια σχετίζεται με την εμπειρία των θετικών συναισθημάτων και τα εξωστρεφή άτομα είναι πιο πιθανό να αναλάβουν ηγετικούς ρόλους και να έχουν μεγαλύτερο αριθμό στενών φίλων [8].

Η ευσυνειδησία, έχει αναδειχθεί ως η πτυχή του μοντέλου των πέντε παραγόντων που σχετίζεται περισσότερο με την απόδοση σε διάφορες θέσεις εργασίας. Εκδηλώνεται σε τρεις συναφείς πτυχές – τα επιτεύγματα, την επίπονη και επίμονη αξιοπιστία και την τάξη (οι ευσυνειδητοί άνθρωποι είναι γενικά άνθρωποι του προγραμματισμού και της οργάνωσης). Έτσι, η ευσυνειδησία σχετίζεται με τον βαθμό αυτοελέγχου ενός ατόμου, καθώς και με την ανάγκη για επιτεύγματα, τάξη και επιμονή. Όταν κάποιος εξετάζει αυτά τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα, δεν του προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι η ευσυνειδησία αποτελεί έγκυρο προγνωστικό παράγοντα επιτυχίας στην εργασία [9].

Οι άλλες δύο όψεις του μοντέλου των πέντε παραγόντων της προσωπικότητας είναι η δεκτικότητα στις εμπειρίες (το να είναι κάποιος δεκτικός στις εμπειρίες που του δίνονται στη ζωή) και η ευγένεια. Το να είναι κάποιος ανοιχτός στις εμπειρίες χαρακτηρίζεται από πνευματικότητα (φιλοσοφικά και πνευματικά χαρακτηριστικά) και μη συμβατικότητα (φανταστική, αυτόνομη συμπεριφορά και δυσκολία συμμόρφωσης με τους κανόνες). Από την άλλη, τα άτομα που διαθέτουν το χαρακτηριστικό της ευγένειας είναι πιο εύκολο να τα εμπιστευτείς και να δεχθείς την φροντίδα τους ενώ παράλληλα είναι και ιδιαίτερα συμπαθητικά (χαρούμενα και ευγενικά). Η ευελιξία, η δημιουργικότητα και ο πνευματικός προσανατολισμός των ανοιχτών και ευγενικών ατόμων μπορεί να συμβάλει στην επιτυχία τους σε πολλούς τομείς. [10].

## **1.2. Η προσωπικότητα του εκπαιδευτικού**

Κάθε εκπαιδευτικός είναι μοναδικός από πολλές απόψεις και διαθέτει τη δική του μοναδική προσωπικότητα. Οι εκπαιδευτικοί διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τον τρόπο εκπαίδευσης των μαθητών, τον τρόπο διδασκαλίας που επιλέγουν να ακολουθήσουν αλλά και την προσωπικότητα που διαθέτει ο καθένας. Ένας εκπαιδευτικός θεωρείται ότι είναι καλός και ότι κάνει σωστά τη δουλειά του όταν οι μαθητές του επιτυγχάνουν.

Ένας εκπαιδευτικός πρέπει, επίσης να διαθέτει συναισθηματικά χαρακτηριστικά όπως αγάπη για τα παιδιά, αγάπη για την εργασία του και θετικές σχέσεις με τους μαθητές του. Ο Noddings (2005) αναφέρει ότι η διάθεση του εκπαιδευτικού μεταφέρεται και μέσα στην τάξη. Όταν ένας εκπαιδευτικός είναι χαρούμενος επηρεάζει το κλίμα που επικρατεί μέσα στη σχολική αίθουσα και επομένως και τους μαθητές του [11].

Επιπλέον, ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτει ένας εκπαιδευτικός για να θεωρείται αποτελεσματικός είναι το να νοιάζεται και να ενδιαφέρεται για τους μαθητές του (να τους ακούει και να τους καταλαβαίνει), να έχει δηλαδή ενσυναίσθηση. Επίσης, να είναι δίκαιος και αμερόληπτος απέναντι σε όλους τους μαθητές αλλά και να τους σέβεται. Να έχει τη δυνατότητα να αλληλεπιδρά με τους μαθητές, να προάγει τον ενθουσιασμό και να παρακινεί τους μαθητές για μάθηση [12].

### **1.2.1. Η επαγγελματική ταυτότητα των εκπαιδευτικών**

Το θέμα της επαγγελματικής ταυτότητας εγείρει έντονους προβληματισμούς σε όλους τους επαγγελματίες και ιδιαίτερα στους εκπαιδευτικούς. Τα βασικά ερωτήματα που προβληματίζουν τους εκπαιδευτικούς σχετικά με την επαγγελματική τους ταυτότητα είναι «ποιος είμαι εγώ;», «τι είδους δάσκαλος θέλω να είμαι;» και «πως βλέπω το ρόλο μου ως εκπαιδευτικός;» [13]. Οι εκπαιδευτικοί αποκομίζουν την επαγγελματική τους ταυτότητα από τον τρόπο με τον οποίο θεωρούν τους εαυτούς τους ως γνώστες του μαθήματος που διδάσκουν, από το αν διαθέτουν παιδαγωγικότητα και από το αν είναι διδακτικοί (αν μπορούν, δηλαδή, να μεταδώσουν τη γνώση στους μαθητές) [14].

Είναι γενικά αποδεκτό, ότι το να είναι κάποιος καλός γνώστης της επιστήμης που διδάσκει αποτελεί σημαντικό μέρος της επαγγελματικής βάσης των γνώσεων που διαθέτει. Μέχρι πριν από μερικές δεκαετίες, οι περισσότεροι άνθρωποι πίστευαν ότι η γνώση του αντικειμένου και η εκπαιδευτική κατάρτιση ήταν αρκετά χαρακτηριστικά για να θεωρηθεί κάποιος καλός δάσκαλος. Σήμερα, είναι ευρέως αποδεκτό ότι μια τέτοια αντίληψη δεν λαμβάνει επαρκώς υπόψη την πολυπλοκότητα της διδασκαλίας. Η διδασκαλία είναι κάτι πολύ περισσότερο από τη μετάδοση της γνώσης. Οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται μια βαθιά και πλήρη κατανόηση του αντικειμένου που διδάσκουν, δηλαδή μια κατανόηση που χαρακτηρίζεται από τη γνώση πολλών εννοιών και των σχέσεών τους [15].

Η διδασκαλία δεν μπορεί να περιοριστεί σε μια τεχνική ενέργεια που έχει ως αποτέλεσμα τα μαθησιακά κέρδη από τους μαθητές. Η διδακτική πλευρά του εκπαιδευτικού επαγγέλματος πρέπει να συνδέεται με μια παιδαγωγική πλευρά με ηθικά χαρακτηριστικά. Ένα τέτοιο χαρακτηριστικό, για

παράδειγμα, αφορά τη σχέση των εκπαιδευτικών με τους μαθητές. Αυτό περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, την κατανόηση του τι συμβαίνει στο μυαλό των μαθητών και την κατανόηση του γεγονότος ότι ο κάθε μαθητής μπορεί να βιώνει τα δικά του προσωπικά προβλήματα.

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι οι σημερινές αντιλήψεις του διδακτικού επαγγέλματος δίνουν πολύ λίγη προσοχή στην παιδαγωγική πλευρά, ενώ στην πράξη είναι κάτι που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι εκπαιδευτικοί. Γενικά, ηθικές διαστάσεις είναι περισσότερο παρούσες στη διδασκαλία απ' ό,τι σε πολλά άλλα επαγγέλματα.

Στις μεταμοντέρνες κοινωνίες μας, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερο ηθικά, κοινωνικά και συναισθηματικά διλήμματα, όπως: Πώς μπορούμε να εκπαιδεύσουμε μαθητές με πολυπολιτισμικό και διαφορετικό κοινωνικό υπόβαθρο; Πώς πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις συνέπειες μιας κοινωνίας στην οποία ο κοινωνικός έλεγχος έχει αντικατασταθεί από ισχυρές διαδικασίες εξατομίκευσης; Πώς αντιμετωπίζουμε την «αποκλίνουσα» μαθησιακή συμπεριφορά; Πώς μπορούμε να διαγνώσουμε και να βοηθήσουμε τους μαθητές να ξεπεράσουν τα προβλήματα ως αποτέλεσμα διαζυγίου, σεξουαλικής κακοποίησης κ.λπ. ; Εκτός από αυτά τα διλήμματα οι εκπαιδευτικοί πρέπει να διαθέτουν πολλά πρότυπα και αξίες που εμπλέκονται στην αλληλεπίδραση και τη σχέση τους με τους μαθητές. Πολλοί είναι οι εκπαιδευτικοί που θεωρούν την παιδαγωγική πλευρά του επαγγέλματός τους πιο σημαντική από τη διδακτική [16].

Τα μοντέλα διδασκαλίας παραδοσιακά είχαν ισχυρό αντίκτυπο στον τρόπο διδασκαλίας των εκπαιδευτικών. Γενικά, αυτά τα μοντέλα ορίζουν πώς θα πρέπει να γίνει ο σχεδιασμός, η εκτέλεση και η αξιολόγηση των μαθημάτων. Ωστόσο, αυτά τα μοντέλα δεν επαρκούν για την πραγματικότητα και την πολυπλοκότητα της διδασκαλίας στην πράξη. Τα τελευταία χρόνια οι παραδοσιακές μορφές διδασκαλίας με επίκεντρο τον δάσκαλο αντικαθίστανται ολοένα και περισσότερο από διδασκαλίες με επίκεντρο τον μαθητή. Έτσι, ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι περισσότερο διευκολυντής της μάθησης και όχι απλά ένα άτομο που μεταδίδει γνώσεις. Αυτό συνεπάγεται μια στροφή προς την αποκαλούμενη καθοδηγούμενη από τους εκπαιδευτικούς διδασκαλία η οποία επικεντρώνεται στις διαδικασίες με τις οποίες οι μαθητές θα μάθουν να κατασκευάζουν και να χρησιμοποιούν τη γνώση την οποία λαμβάνουν. Αυτή η μετατόπιση της αντίληψης της διδασκαλίας έχει σημαντικές συνέπειες για το ρόλο του εκπαιδευτικού γενικά, και για τις γνώσεις και τις δεξιότητές του συγκεκριμένα. Τα κύρια καθήκοντα των εκπαιδευτικών θα πρέπει να είναι η καθοδήγηση και ο επηρεασμός του τρόπου σκέψης των μαθητών [17].



### 1.2.2. Η σχέση των εκπαιδευτικών με τους μαθητές.

Κύριο χαρακτηριστικό που πρέπει να διαθέτει ένας εκπαιδευτικός είναι η επικοινωνία έτσι ώστε να μπορέσει να αναπτύξει καλή σχέση με τους μαθητές του και να είναι αποτελεσματική η διδασκαλία του.

Μια καλή σχέση με τους μαθητές αποτελεί προϋπόθεση για την επαγγελματική εξέλιξη από τον νέο και άπειρο εκπαιδευτικό στον έμπειρο δάσκαλο με επαγγελματική ταυτότητα. Βασικό για την ανάπτυξη μιας καλής σχέσης με τους μαθητές είναι το να επιδεικνύουν οι εκπαιδευτικοί τόσο το προσωπικό τους ενδιαφέρον προς όλους τους μαθητές όσο και να τους σέβονται. Και οι δύο ιδιότητες (προσωπικό ενδιαφέρον και σεβασμός) πρέπει να αντικατοπτρίζονται στη μέθοδο διδασκαλίας που επιλέγουν να ακολουθήσουν. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να είναι διατεθειμένοι να ενεργούν ως πρότυπα, διατηρώντας παράλληλα και την κατάλληλη απόσταση από τους μαθητές που δεν θα τους επιτρέψουν να εκμεταλλευτούν την οποιαδήποτε καλοσύνη και ευγένεια του εκπαιδευτικού. Οι εκπαιδευτικοί που καταφέρνουν να έχουν καλές σχέσεις με τους μαθητές είναι οι εκπαιδευτικοί που επιτελούν σωστά το έργο τους. [18].

Προκειμένου να δημιουργηθεί μια καλή σχέση με τους μαθητές και να προωθηθεί η καλή εκμάθηση αποτελεσματικά, οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν ρόλους οι οποίοι μπορεί να είναι είτε περισσότερο είτε λιγότερο επαρκείς. Ο Brück (1978) περιγράφει πολλά παραδείγματα επιρροής των μαθητών από τους ρόλους και τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε σε ποιο βαθμό οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν έναν ρόλο και σε ποιο βαθμό οι προσωπικοί κανόνες και αξίες αποτελούν μέρος της διδασκαλίας τους [18-19].

### 1.2.3. Προσωπικότητα των εκπαιδευτικών και αποτελεσματική διδασκαλία

Οι προσπάθειες να δοθεί μια κατανόηση των χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών που οδηγούν στην αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας έχουν δώσει αμφιλεγόμενα αποτελέσματα. Τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών, όπως το εκπαιδευτικό υπόβαθρο (προγράμματα προετοιμασίας από τα πανεπιστήμια), το περιεχόμενο των προγραμμάτων των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών σπουδών και οι βαθμολογίες των διαπιστευτηρίων των καθηγητών μπορεί να σχετίζονται με τα αποτελέσματα της διδασκαλίας, αλλά οι σχέσεις αυτές μπορούν να ισχύουν μόνο για εκπαιδευτικούς σε συγκεκριμένους τομείς περιεχομένου [20]. Η απόκτηση ενός μεταπτυχιακού διπλώματος δεν σχετίζεται με την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας όπως μετράται από τα μαθησιακά αποτελέσματα. Η λεκτική ικανότητα των εκπαιδευτικών - που θεωρείται σημαντικός παράγοντας

πρόβλεψης της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας – φαίνεται να έχει μικρή σχέση με τα αποτελέσματα της διδασκαλίας. Η σύνθεση μιας ευρείας ποικιλίας παραγόντων διδασκαλίας εκτός τάξης (φύλο, φυλή, διδακτική εμπειρία, πανεπιστήμιο που παρακολουθήθηκε, προχωρημένα πτυχία, πιστοποίηση, τρέχουσα θητεία) εξηγεί λιγότερο από το 8% της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας. Είναι σαφές ότι απαιτούνται πρόσθετες πληροφορίες για να εξηγηθεί γιατί κάποιοι εκπαιδευτικοί είναι πιο αποτελεσματικοί από άλλους [21].

Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών φαίνεται να συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας. Δύο πρωταρχικά ψυχολογικά πλαίσια - προσωπικότητα και κίνητρο - συνδέονται με την απόδοση της εργασίας εντός και εκτός των τομέων της εκπαίδευσης. Η προσωπικότητα θεωρείται ως ένα διαρκές, σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό ή σύνολο χαρακτηριστικών, με πιθανή νευροψυχολογική βάση. Η προσωπικότητα των εκπαιδευτικών συνδέεται με την επιτυχία της διδασκαλίας. Σε έρευνες που αφορούν στην εκπαίδευση, τα στοιχεία που συνδέουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας με τη διδασκαλία είναι μέτρια, με την έρευνα να παρεμποδίζεται από αδύναμα εννοιολογικά πλαίσια που συνδέουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας [22].

Έχουν δοθεί ισχυρότεροι δεσμοί για τη σχέση των κινήτρων και της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας. Το κίνητρο ορίζεται συνήθως ως ένα σύνολο πεποιθήσεων που επηρεάζουν την τάση των ανθρώπων προς την επίτευξη των εκτιμημένων στόχων, και συνάγεται από την συμπεριφορά επιλογής, προσπάθειας και επιμονής. Παραδείγματα πλαισίων κινήτρων που εφαρμόζονται στη διδασκαλία περιλαμβάνουν την αυτο-αποτελεσματικότητα και τους στόχους που επιτεύχθηκαν. Οι ερευνητές πρότειναν τη διερεύνηση των δεσμών μεταξύ των πεποιθήσεων, των κινήτρων και της απόδοσης της εργασίας [23]. Ο Barrick, Mount and Judge (2001) διερεύνησαν σε μια εκτεταμένη μετα-ανάλυση τις σχέσεις μεταξύ της προσωπικότητας και της απόδοσης στην εργασία και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η μελλοντική έρευνα πρέπει να στοχεύει στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι μεταβλητές κινήτρων λειτουργούν ως πρόδρομοι της απόδοσης της εργασίας [24].

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ των πεποιθήσεων των εκπαιδευτικών και της μέτρησης της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας, των κινήτρων των μαθητών, και των μαθητικών επιτευγμάτων. Οι Rockoff, Jacob, Kane και Staiger (2008), επισημαίνουν ότι οι μεταβλητές των κινήτρων είναι εννοιολογικά πλησιέστερες στην αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας από ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, λόγω της μεγαλύτερης εξειδίκευσης και περιπλοκότητας. Ωστόσο, δεν έχει γίνει ακόμη συστηματική ανάλυση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών κινήτρων και της αποτελεσματικότητας της διδασκαλίας και δεν μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα σχετικά με το εάν οι μεταβλητές κινήτρων είναι καλύτερος προγνωστικός παράγοντας για την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας από ό, τι οι μεταβλητές της προσωπικότητας [25].

## Ενότητα 2: Ψυχική ανθεκτικότητα

### 2.1. Εννοιολογικό περιεχόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα ζήτημα που τις τελευταίες δεκαετίες έχει απασχολήσει ιδιαίτερα τους επιστήμονες, οι οποίοι έχουν στραφεί στη σχέση της με διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένου της εκπαίδευσης και της υγειονομικής περίθαλψης. Η σύγχρονη ψυχολογική έρευνα έχει πλέον πολύ πιο ημι- διαπερατή ποιότητα, με τους ψυχολογικούς ερευνητές να δίνουν την προσοχή τους και να εμπλέκονται σε θέματα τα οποία στο παρελθόν αποτελούσαν προκλήσεις [26].

Σύμφωνα με τους Esquivel et al. (2011) «η ανθεκτικότητα αφορά μια δυναμική διαδικασία που υποδηλώνει τη θετική προσαρμογή ή την ικανότητα του ατόμου να διατηρήσει ή να ανακτήσει την ψυχική του υγεία μέσα στα πλαίσια προκλήσεων ή αντίξοων συνθηκών» [27].

Στη δεκαετία του '80, τα άτομα εκείνα τα οποία ήταν περισσότερο προσαρμοστικά σε σχέση με άλλα και αντιμετώπιζαν επιτυχώς τα προβλήματα και τις δυσκολίες που συνέβαιναν στη ζωή τους θεωρούνταν ότι ήταν άτομα ανεπηρέαστα και «άτρωτα» (invulnerable). Αυτός ο όρος (άτρωτος) που χρησιμοποιήθηκε για την ερμηνεία της ανθεκτικότητας δεν ήταν ιδιαίτερα αντιπροσωπευτικός, καθώς με τη χρήση του εννοούνταν ότι η προσπέλαση με επιτυχία των δυσκολιών ήταν απόλυτη. Όσο οι έρευνες σχετικά με την ερμηνεία της ανθεκτικότητας εντεινόνταν όλο και περισσότερο κατέστη σαφές ότι η επιτυχής προσαρμογή ενός ατόμου στις δύσκολες συνθήκες παρά την έκθεσή του σε κινδύνους αντικατοπτρίζει μια αναπτυξιακή πορεία μέσα στην οποία ενσωματώνονταν νέα χαρακτηριστικά από την καθημερινή του ζωή, είτε αυτά ήταν θετικά είτε ήταν αρνητικά [28-29].

Σύμφωνα με τους Masten και Coastworth (1998), η ανθεκτικότητα αποτελεί το συμπέρασμα της ζωής ενός ανθρώπου που απαιτεί δύο θεμελιώδη χαρακτηριστικά: α) ότι ένα άτομα τα «πάει καλά» (τα καταφέρνει) και β) ότι υπάρχει ή υπήρχε σημαντικός κίνδυνος ή αντιξοότητα για να ξεπεραστεί από το άτομο [30].

Η Masten (2011) παρουσιάζει την ανθεκτικότητα ως «την ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντισταθεί ή και να ανακάμψει από σημαντικές απειλές έτσι ώστε να γίνει πάλι σταθερό, βιώσιμο και αναπτυγμένο» [31].

Παρά το μεγάλο και συνεχώς αυξανόμενο ενδιαφέρον των ερευνητών για την ανθεκτικότητα, δεν υπάρχει κάποια συναίνεση στον ορισμό της, κι αυτό πιθανόν να συμβαίνει διότι επηρεάζεται από

αρκετούς παράγοντες μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται τα χαρακτηριστικά τόσο του ατόμου όσο και την ευρύτερης κοινωνίας. Από την πληθώρα όμως των ορισμών διαφαίνεται ότι: α) αυτοί οι παράγοντες και τα συστήματα συμβάλλουν σε μια αλληλεπιδραστική δυναμική διαδικασία που αυξάνει την ανθεκτικότητα σχετικά με τη δυσκολία, και β) η ανθεκτικότητα μπορεί να είναι συγκεκριμένη ανά πλαίσιο και χρονική στιγμή και να μην είναι παρούσα σε όλα τα πεδία της ζωής [32].

Στην προσπάθειά τους οι Luthar & Zelazo (2003) να διασαφηνίσουν την έννοια της ανθεκτικότητας διέκριναν δύο όρους: τον όρο «resilience» και τον όρο «resiliency», των ποίων η μετάφραση στην ελληνική γλώσσα γίνεται με τη λέξη ανθεκτικότητα [33]. Ο όρος «resilience» θεωρήθηκε ως αλληλεπιδραστικός και αφορά πρωτίστως στις περιβαλλοντικές συνθήκες (επιδράσεις του ανθρώπου από το περιβάλλον του) ενώ ο όρος «resiliency» αναφέρεται περισσότερο στα προσωπικά χαρακτηριστικά ενός ανθρώπου (επιδράσεις από τον ίδιο του τον εαυτό). Όσον αφορά τους δύο αυτούς όρους, η Masten (2001), πρότεινε ο όρος «resilience» να χρησιμοποιείται μόνο στην περίπτωση που γίνεται αναφορά στη διατήρηση μιας οποιασδήποτε θετικής προσαρμογής κάτω από την πίεση δύσκολων συνθηκών που συμβαίνουν στη ζωή ενός ατόμου και ο δεύτερος όρος να χρησιμοποιείται για τις περιπτώσεις που χρειάζεται να υποδηλώνεται κάποιο χαρακτηριστικό γνώρισμα της προσωπικότητας του ατόμου, δίνοντας έμφαση στις διαδικασίες εκείνες που τοποθετούνται πίσω από την ανθεκτικότητα και μπορούν να ανοίξουν το δρόμο στο να δημιουργηθούν οι κατάλληλες παρεμβάσεις. [32, 34].

Αξίζει να σημειωθεί, ότι η ψυχική ανθεκτικότητα έχει άμεση σχέση με την αλληλεπίδραση διαφόρων παραγόντων, όπως ορισμένων προστατευτικών παραγόντων αλλά και ορισμένων παραγόντων επικινδυνότητας. Οι παράγοντες αυτοί δεν αφορούν μόνο εκείνους που έχουν σχέση με το ίδιο το άτομο αλλά και με αυτούς που αφορούν το ευρύτερο περιβάλλον του ατόμου [35]. Τα όρια, όμως, αυτής της αλληλεπίδρασης ξεπερνούν τα ατομικά γνωρίσματα και χαρακτηριστικά που μπορεί να είναι σταθερά για το κάθε άτομο [34-36]. Με άλλα λόγια, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι ένα χαρακτηριστικό το οποίο δεν μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου, αλλά είναι μία διαδικασία η οποία είναι δυναμική και συνεχίζεται όσο περνούν τα χρόνια να εξελίσσεται και να μεταβάλλεται έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να εναρμονιστεί με τις συνθήκες του περιβάλλοντος που επικρατούν την εκάστοτε χρονική στιγμή [37]. Άρα, σε μια χρονική περίοδο της ζωής ενός ατόμου η ανθεκτικότητα μπορεί να διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή του, αλλά σε μια άλλη χρονική στιγμή που επικρατούν διαφορετικές συνθήκες (ατομικές ή κοινωνικές) το άτομο μπορεί να στερείται της ανθεκτικότητας- δεν σημαίνει ότι η ανθεκτικότητα είναι χαρακτηριστικό που θα υπάρχει πάντα στη ζωή ενός ατόμου. Οι συνθήκες του περιβάλλοντος που μεταβάλλονται συνεχώς όπως και η

αναπτυξιακή εξέλιξη επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογική ανθεκτικότητα. Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι ένα άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις δυσκολίες σε μια δεδομένη στιγμή της ζωής του όμως μπορεί να αντιδράσει με διαφορετικό τρόπο σε κάποια παρόμοια κατάσταση σε κάποια άλλη χρονική στιγμή της ζωής του. [35,36].

Το εννοιολογικό πλαίσιο του όρου της ψυχική ανθεκτικότητας προκαλεί σύγχυση και δημιουργεί αντιθέσεις ανάμεσα στους επιστήμονες που ασχολούνται με την αποσαφήνισή της [38]. Ωστόσο, όλοι οι ορισμοί συγκλίνουν στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ανθεκτικό αλλά και στο γεγονός ότι η ανθεκτικότητα σχετίζεται με τη προσαρμογή του ατόμου με επιτυχία στις αντιξοότητες και τους κινδύνους που καλείται να αντιμετωπίσει [34].

## **2.2. Η έρευνα σχετικά με την ανθεκτικότητα**

Τα τελευταία χρόνια υπήρξε πολλαπλασιασμός της έρευνας σχετικά με την ανθεκτικότητα. Οι σύγχρονοι ψυχολόγοι, πλέον, για τη διασαφήνιση πολλών εννοιών ρίχνουν την προσοχή τους σε περιβάλλοντα και μεθόδους τα οποία στο παρελθόν αποτελούσαν προκλήσεις [26]. Έτσι και η έρευνα σχετικά με την ανθεκτικότητα «πέρασε» από διάφορα στάδια. Η μετα- ανάλυση του Richardson (2002) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπήρξαν τρία κύματα στην έρευνα της ανθεκτικότητας, το καθένα από τα οποία έχει ως αποτέλεσμα εκπαιδευτικές και θεραπευτικές παρεμβάσεις που ενισχύουν την ανθεκτικότητα [39].

### **2.2.1. Το πρώτο κύμα της έρευνας – Ανθεκτικές ιδιότητες**

Στο πρώτο κύμα έρευνας διερευνήθηκαν τα ατομικά και τα περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά που επέτρεπαν στους ανθρώπους να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες και αφορούσαν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα εκείνων των ανθρώπων που θα ανταπεξέλθουν στις αντιξοότητες σε αντίθεση με εκείνους που δεν θα τα καταφέρουν [39]. Αυτή η γνώση έχει χρησιμοποιηθεί για τον σχεδιασμό παρεμβάσεων που προωθούν αυτές τις θετικές ιδιότητες και δημιουργούν αυτοεκτίμηση. Για παράδειγμα, η Bonnie Benard (1993) πρότεινε ότι ιδιαίτερα χαρακτηριστικά χαρακτηρίζουν ένα ανθεκτικό άτομο, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής ικανότητας, της δεξιότητας επίλυσης προβλημάτων, της αυτονομίας και της θετικής αίσθησης του μέλλοντος [40]. Από ιστορική άποψη, το πρώτο κύμα έρευνας για την ανθεκτικότητα επικεντρώθηκε στην αλλαγή του παραδείγματος από την εξέταση των παραγόντων κινδύνου που οδηγούσαν σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα στην αναγνώριση των δυνατοτήτων ενός ατόμου [26,39].

### 2.2.2. Το δεύτερο κύμα της έρευνας – Η διαδικασία της ανθεκτικότητας

Ο Richardson ισχυρίστηκε ότι στο δεύτερο κύμα έρευνας, οι ερευνητές επικεντρώθηκαν στην ανθεκτικότητα εξετάζοντας τις διαδικασίες που σχετίζονται με το στρες και την αντιμετώπιση τους. Οι παρεμβάσεις που προέρχονται από αυτή τη γραμμή έρευνας, όπως τα μοντέλα οικογενειακής θεραπείας, έχουν εφαρμοστεί για να βοηθήσουν τις οικογένειες που βρίσκονται σε κρίση [41]. Το δεύτερο κύμα διερεύνησης της ανθεκτικότητας, λοιπόν, αφορούσε στο πώς αποκτώνται οι ανθεκτικές ιδιότητες [39].

Οι ανθεκτικές ιδιότητες επιτυγχάνονται μέσω ενός νόμου διακοπής και επανένταξης. Μια πιο λεπτομερής διαδικασία πρόσβασης σε ανθεκτικές ιδιότητες ως συνάρτηση της συνειδητής ή ασυνείδητης επιλογής προτάθηκε από τους Richardson et al. (1990). Για εκπαιδευτικούς σκοπούς και για συμβουλευτικούς ασθενείς, η ανθεκτικότητα παρουσιάζεται ως ένα απλό γραμμικό μοντέλο που απεικονίζει ένα άτομο (ή ομάδα) που διέρχεται από τα στάδια της βιοψυχοπνευματικής ομοιόστασης, τις αλληλεπιδράσεις με τις προκλήσεις της ζωής, τη διακοπή, την ετοιμότητα για επανένταξη και την επιλογή να επανενταχθεί ελαστικά. Το «χάρισμα» της ανθεκτικότητας είναι ένα «προσόν» με το οποίο οι άνθρωποι, μέσω προγραμματισμένων διακοπών ή αντιδράσεων στα γεγονότα της ζωής, να μπορούν να έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν συνειδητά ή ασυνείδητα τα αποτελέσματα των διαταραχών. Η ελαστική επανένταξη αναφέρεται στην διαδικασία επανένταξης ή αντιμετώπισης που έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη, τη γνώση, την αυτογνωσία και την αυξημένη αντοχή των ελαστικών ιδιοτήτων [42].

### 2.2.3. Το τρίτο κύμα της έρευνας – Έμφυτη ανθεκτικότητα

Στο τρίτο κύμα έρευνας οι ερευνητές εξέτασαν λιγότερο επαληθεύσιμους παράγοντες ανθεκτικότητας, όπως τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι μεγαλώνουν και μετασχηματίζονται μετά από ανεπιθύμητες ενέργειες. Παρεμβάσεις που βασίζονται στο τρίτο κύμα της έρευνας της ανθεκτικότητας έχουν σκοπό να βοηθήσουν τους ασθενείς να αυτό- ρυθμίσουν και να αξιοποιήσουν τη δημιουργικότητά και την πνευματικότητά τους ως πηγή δύναμης [43].

Επομένως, το τρίτο κύμα έρευνας για την ανθεκτικότητα είναι η έμφυτη ανάγκη για ανθεκτικότητα. Ο Richardson έγραψε: "Μια συνοπτική δήλωση της θεωρίας της ανθεκτικότητας είναι ότι υπάρχει μια δύναμη μέσα σε όλους που τους ωθεί να αναζητήσουν αυτό-εκκαθάριση, αλτρουισμό, σοφία και αρμονία μέσα από μία πνευματική πηγή δύναμης. Αυτή η δύναμη είναι ανθεκτική και έχει ποικίλα ονόματα ανάλογα με την πειθαρχία». Έτσι, ο Richardson προτείνει ότι η πηγή της

ανθεκτικότητας προέρχεται από ένα εσωτερικό μέρος -αυτό που ονομάζεται «οικοσύστημα» του ανθρώπου. Αναφερόμενος στη φυσική, την ανατολική ιατρική και την πίστη στο θεό ή μια δημιουργική δύναμη, η ανθεκτικότητα έχει περιγραφεί ως ελεύθερη ανταλλαγή ενέργειας [39].

### 2.3. Παράγοντες και χαρακτηριστικά ανθεκτικότητας

Οι κύριοι παράγοντες οι οποίοι πιστεύεται ότι έχουν κεντρικό ρόλο στην ανθεκτικότητα είναι οι ατομικοί και κοινωνικοί. Η ανθεκτικότητα μπορεί επίσης να αναπτυχθεί από παράγοντες που δεν είναι θετικοί ελλείψει περιβαλλοντικού κινδύνου. Χωρίς τον περιβαλλοντικό κίνδυνο, αυτοί οι παράγοντες μπορεί να είναι ουδέτεροι ή ακόμη και δυνητικά επικίνδυνοι ως προς τις επιπτώσεις τους [44]. Ας πάρουμε για παράδειγμα την έννοια της μητρικής φροντίδας. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να πιστεύουμε ότι η μη μητρική περίθαλψη θα ήταν πλεονεκτική για ένα παιδί εάν η μητέρα είναι σε θέση να προσφέρει ένα ασφαλές περιβάλλον. Ωστόσο, θεωρήστε ότι το παιδί φροντίζεται από μητέρα της οποίας η γονική μέριμνα περιορίζεται από την κατάχρηση ουσιών, την ψυχική ασθένεια ή την ενδοοικογενειακή βία. Η μητρική φροντίδα μπορεί να είναι ένας προστατευτικός παράγοντας που ενισχύει την ανθεκτικότητα αυτού του παιδιού [45].

Η ανθεκτικότητα μπορεί να αναπτυχθεί από επαναλαμβανόμενες σύντομες εκθέσεις σε αρνητικές εμπειρίες στη ζωή, εφόσον οι περιστάσεις επιτρέπουν στο άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία την εμπειρία αυτή [46]. Τα ιατρικά φαινόμενα που εξηγούν αυτή την έννοια είναι η ανθεκτικότητα στις μολυσματικές ασθένειες ως αποτέλεσμα της φυσικής έκθεσης στους μολυσματικούς παράγοντες ή ο εμβολιασμός του ατόμου με μία τροποποιημένη μορφή του μολυσματικού παράγοντα. Συνεπώς, η αντοχή σε λοιμώδεις νόσους δεν προκύπτει από την πλήρη αποφυγή μικροβίων. Άτομα που ζουν σε ένα αποστειρωμένο περιβάλλον χωρίς μικρόβια είναι πιθανότερο να αυξήσουν την ευπάθεια έναντι των παθογόνων παραγόντων παρά την αντίσταση. Δεδομένου ότι η έννοια αυτή σχετίζεται με την ανθρώπινη ψυχή, στοιχεία που δείχνουν ότι εάν ένα άτομο έχει φόβους ή φοβίες, η αποφυγή του φοβισμένου αντικειμένου / σεναρίου θα οδηγήσει μόνο στην επιμονή και την επιδείνωση του φόβου. Με την πάροδο του χρόνου, η περιορισμένη έκθεση στο αντικείμενο/ σενάριο μπορεί να βοηθήσει στη σταδιακή μείωση του άγχους που σχετίζεται με το αντικείμενο/ σενάριο [44].

Η ψυχική ανθεκτικότητα σύμφωνα με την Μόττη- Στεφανίδη (2006) έχει τρεις διαστάσεις. Η πρώτη αναφέρεται στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος, η δεύτερη στο γεγονός ότι παρά τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει κάποιος διαθέτει την προσαρμοστικότητα και το ψυχολογικό υπόβαθρο έτσι ώστε να προσπαθήσει να τα αντιμετωπίσει και η τρίτη αναφέρεται στους



προστατευτικούς παράγοντες που διαθέτει ο κάθε άνθρωπος έτσι ώστε να αντιμετωπίζει τις αρνητικές επιπτώσεις των παραγόντων επικινδυνότητας [47].

Οι προστατευτικοί παράγοντες διακρίνονται στους ατομικούς, οικογενειακούς και περιβαλλοντικούς. Οι ατομικοί προστατευτικοί παράγοντες αφορούν στο ίδιο το άτομο και μερικοί από αυτούς είναι «η θετική αυτοαντίληψη, η ικανότητα μάθησης, η ευελιξία, η πίστη και η ύπαρξη νοήματος στη ζωή, η ικανότητα λήψης αποφάσεων, η αισιοδοξία, ο έλεγχος της παρορμητικότητας, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, η αυτονομία- ανεξαρτησία, η αίσθηση του χιούμορ, η αίσθηση της αξίας και η εμπιστοσύνη στις δυνάμεις του». Οι οικογενειακοί παράγοντες αφορούν στην οικογένεια και είναι οι καλές σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας και το θετικό κλίμα που επικρατεί μέσα στο σπίτι. Τέλος, οι περιβαλλοντικοί προστατευτικοί παράγοντες αφορούν το ευρύτερο περιβάλλον του ατόμου την ύπαρξη καλών σχέσεων με τους συνομηλίκους, την ύπαρξη σχέσεων με φορείς και ομάδες της κοινότητας, τις καλές σχέσεις με τους γείτονες, την αίσθηση της δημόσιας ασφάλειας, την παροχή κοινωνικών υπηρεσιών υψηλού επιπέδου, τα χαμηλά επίπεδα βίας, την πρόσβαση σε κέντρα ψυχαγωγίας και την παροχή υπηρεσιών υγείας [33].

Επιπλέον, υπάρχουν προσωπικοί και γνωστικοί παράγοντες που τείνουν να είναι παρόντες στα ανθεκτικά άτομα. Ορισμένα ψυχικά χαρακτηριστικά όπως ο σχεδιασμός, η αυτο-ανάκλαση, η αποφασιστικότητα, η αυτοπεποίθηση και ο αυτοέλεγχος αποτελούν χαρακτηριστικά των ανθεκτικών ατόμων. Τα ανθεκτικά άτομα έχουν την τάση να σχεδιάζουν όλες τις σημαντικές αποφάσεις της ζωής τους. Η πράξη σχεδιασμού μπορεί να είναι πιο σημαντική από την ικανότητα σχεδιασμού. Η αυτο-ανάκλαση επιτρέπει σε ένα άτομο να καθορίσει τι έχει ή δεν έχει πράξει σωστά στο παρελθόν [48]. Τα ανθεκτικά άτομα έχουν την αίσθηση της αποφασιστικότητας να ανταποκριθούν στις προκλήσεις της ζωής και να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, ικανοποιώντας με επιτυχία τις προκλήσεις αυτές. Η αίσθηση αυτοέλεγχου, ιδιαίτερα από την παιδική ηλικία, συνδέεται με γενικά καλύτερα σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά αποτελέσματα [49].

Κατά τους Masten & Curtis (2000), η ψυχική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει δύο σημαντικές και αλληλοσυνδεόμενες διαστάσεις. Η μία διάσταση σχετίζεται με ένα σύνολο παραγόντων που συμβάλουν στο να καταφέρει το άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία το οποιοδήποτε εμπόδιο ή δυσκολία κυρίως σε σχέση με ένα σύνολο αναμενόμενων συμπεριφορών και αναπτυξιακών επιτευγμάτων. Η άλλη διάσταση έχει να κάνει με το βαθμό της έκθεσης στους παράγοντες επικινδυνότητας είτε αυτές συνέβησαν στο παρελθόν είτε στο παρόν και οι οποίες είναι δυνατό να αποτελέσουν σημαντικό κίνδυνο για την μετέπειτα αναπτυξιακή, συναισθηματική και πνευματική εξέλιξη του ατόμου [50].



Οι συνθήκες εκείνες οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης αντιξοοτήτων στους τομείς της ανάπτυξης και της προσαρμογής του ατόμου ορίζονται ως παράγοντες επικινδυνότητας. Οι παράγοντες επικινδυνότητας εντοπίζονται σε πολλά επίπεδα. Μπορεί να αφορούν στο άτομο, στην οικογένεια, στο σχολείο, στην κοινότητα, ακόμα και στις σχέσεις με τους άλλους και στην δουλειά. Υπάρχουν αρκετά είδη παραγόντων επικινδυνότητας, τα οποία αποτελούν ανασταλτικά στοιχεία στην προσπάθεια του ατόμου για προσαρμογή και εξέλιξη. Τέτοιοι παράγοντες θα μπορούσαν να θεωρηθούν «το διαζύγιο, η κακοποίηση, η ύπαρξη ασθένειας ή η ψυχοπαθολογία στους γονείς, η φτώχεια, τα ψυχικά τραύματα, οι φυσικές καταστροφές, ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, η ανεργία, οι οικονομικές δυσχέρειες, οι χρόνιες ασθένειες ή η απώλεια εργασίας». [51].

Τέλος, η ψυχική ανθεκτικότητα προάγεται και από τις θετικές κοινωνικές σχέσεις [44]. Για παράδειγμα οι Bowes et al (2010) βρήκαν ότι η ζεστασιά της μητέρας, η ζεστασιά των αδελφών και η θετική οικογενειακή ατμόσφαιρα μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας ενός ατόμου, η οποία ξεκινά από την παιδική ηλικία και μπορεί να διατηρηθεί σε ικανοποιητικό βαθμό καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (αναλόγως και των συνθηκών που καλείται να αντιμετωπίσει το άτομο)[52].

### **2.3.1. Ψυχική ανθεκτικότητα και βιολογικοί παράγοντες.**

Τα τελευταία χρόνια η βιολογία ως κλάδος της επιστήμης έχει διεισδύσει σε πολλά ερευνητικά πεδία. Έτσι τον τελευταίο καιρό έχει απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα η νευροβιολογία της ανθεκτικότητας. Το πώς, δηλαδή βιολογικοί παράγοντες επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Οι επιστήμονες που εστιάζουν σε αυτό το κομμάτι της ανθεκτικότητας πιστεύουν ότι αυτό μπορεί να οδηγήσει στην πραγματική και αληθινή κατανόηση του φαινομένου.

Οι Curtis και Cicchetti (2003) σε μια ανασκόπηση που πραγματοποίησαν συμπέραναν ότι στο φαινόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας συνεισφέρουν τόσο η ενδοκρινολογία, η ανοσολογία και η γενετική όσο και η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων, η νευρωνική πλαστικότητα κ.τ.λ. [53].

Επίσης, οι Wu et al. (2013) αναφέρουν ότι μια ποικιλία από γονίδια και πολυμορφισμούς σχετίζονται με την ανθεκτικότητα. Επίσης ένας μεγάλος αριθμός νευροχημικών μερικά εκ των οποίων είναι το νευροπεπτίδιο Y, ο άξονας του υποθαλάμου- υπόφυσης- επινεφριδίων, τα νοραδενεργικά, τα ντοπαμινεργικά και τα σεροτονινικά συστήματα έχουν συνδεθεί με το φαινότυπο του ανθρώπου που διαθέτει ανθεκτικότητα. Αυτά τα νευροχημικά έχει αποδειχθεί ότι αλληλεπιδρούν και ισορροπούν το

ένα πάνω στο άλλο για να παράγουν ρυθμιστικά αποτελέσματα στις οξείες και μακροχρόνιες προσαρμογές στο στρες [54].

## 2.4. Ανθεκτικότητα και ψυχική υγεία

Οι προστατευτικοί παράγοντες μειώνουν την πιθανότητα εκδήλωσης προβλημάτων ή συσχετίζονται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης θετικών αποτελεσμάτων και βελτίωσης της ψυχικής υγείας. Η ανθεκτικότητα προσφέρει προστασία από διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Οι άνθρωποι που έχουν αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους πιστεύεται ότι είναι πιο συνεπείς στην αντιμετώπιση των προκλήσεων, καθώς είναι λιγότερο επιρρεπείς στις αγχωθείς διαταραχές και την κατάθλιψη και πιο επιτυχημένοι στον τομέα της εκπαίδευσης και της επαγγελματικής ζωής. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αντιστάθμιση παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών διαταραχών, όπως είναι η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και η ύπαρξη προηγούμενου ψυχικού τραύματος [55].

Η ανθεκτικότητα θεωρείται ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την προαγωγή της υγείας και έχει συσχετιστεί με τη νόσο και την ευπάθεια [29]. Με την ανθεκτικότητα βρέθηκε να σχετίζονται περίπου έντεκα νευροχημικές ουσίες, διάφορα νευροπεπτίδια και ορμονικοί μεσολαβητές της ψυχοβιολογικής απάντησης στο έντονο στρες. Οι νευρικοί μηχανισμοί της ανταμοιβής και των κινήτρων, οι αντιδράσεις στο φόβο και η προσαρμοστική κοινωνική συμπεριφορά σχετίζονται, επίσης, με την ανθεκτικότητα [30]. Οι Cambell- Sills et al. διερεύνησαν τη σχέση της ανθεκτικότητας με ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και με ορισμένα ψυχιατρικά συμπτώματα και βρήκαν ότι η ανθεκτικότητα συσχετίστηκε στατιστικά σημαντικά αρνητικά με τη νεύρωση (τάση για αρνητικά συναισθήματα)- οι νευρωτικοί άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι σε συναισθηματικές διαταραχές- ενώ βρέθηκε στατιστικά θετική σημαντική σχέση με την εξωστρέφεια και την ευσυνειδησία [31].

Επίσης, η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να χειριστούν τους στρεσογόνους παράγοντες που είναι εγγενείς με το εργασιακό περιβάλλον. Η ανθεκτικότητα σύμφωνα με τους Youssef και Louthans (2007) βρέθηκε ότι σχετίζεται με την ικανοποίηση από την εργασία [56].

## 2.5. Ψυχική ανθεκτικότητα και εκπαιδευτικοί

Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού για να θεωρηθεί ότι γίνεται σωστά και ότι ο εκπαιδευτικός γίνεται καλύτερος με την πάροδο του χρόνου απαιτούσε πάντα να διαθέτουν οι εκπαιδευτικοί ψυχική ανθεκτικότητα. Ωστόσο, παρόλο που η ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών έχει μελετηθεί αρκετά και

από πολλούς διαφορετικούς κλάδους η έρευνα για την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών παραμένει περιορισμένη.

Σύμφωνα με τους Gu και Day (2007) οι εκπαιδευτικοί που είναι ανθεκτικοί τείνουν να ανταποκρίνονται καλύτερα στην αγχωτική αίθουσα διδασκαλίας ή το σχολικό περιβάλλον, έδειξαν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές στη διδασκαλία τους με ζωντανούς μαθητές και απέκτησαν βαθύτερη ικανοποίηση από την εργασία τους [57]. Βέβαια, το να είναι ένας εκπαιδευτικός ανθεκτικός είναι κάτι περισσότερο από το να αντιμετωπίζει γρήγορα και αποτελεσματικά τις αντιξοότητες. Σε αντίθεση με την πιεστική ρουτίνα και τις αναπόφευκτες αβεβαιότητες που χαρακτηρίζουν την καθημερινή εργασία και ζωή των εκπαιδευτικών αυτοί αντιμετωπίζουν επίσης προκλήσεις που είναι ειδικές για τις επαγγελματικές φάσεις της ζωής τους. Έτσι ενώ για κάθε εκπαιδευτικό οι δυσκολίες που έχουν να αντιμετωπίσουν είναι διαφορετικής φύσης, η ένταση της σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής ενέργειας που απαιτείται για τη διαχείρισή τους μπορεί να είναι παρόμοια. Πρέπει δηλαδή όχι μόνο να ξεπερνούν τις δυσκολίες αλλά να έχουν την ικανότητα να διατηρούν την ισορροπία και μία αίσθηση δέσμευσης στους καθημερινούς κόσμους που διδάσκουν οι εκπαιδευτικοί [58].

Όσον αφορά στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών οι Gu και Day ύστερα από μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τον ορισμό της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών περιλαμβάνει την ικανότητα τους να λειτουργούν «καλά» σε καταστάσεις που διαταράσσουν την φυσιολογική λειτουργία του μαθήματος. Δεν είναι μια έμφυτη ή στατική κατάσταση αλλά επηρεάζεται μεμονωμένα και σε συνδυασμό από τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, από τη σχέση τους με συναδέλφους τους αλλά και την ποιότητα της ηγεσίας μέσα στο σχολικό περιβάλλον όπως επίσης και από την ικανότητά τους να διαχειρίζονται απρόβλεπτα γεγονότα [59].

Οι περισσότερες μελέτες που αφορούν στην ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών επικεντρώνονται κυρίως στους προστατευτικούς παράγοντες, δηλαδή παράγοντες που αφορούν το άτομο (ατομικές προστατευτικές πηγές) και το περιβάλλον του (εξωτερικοί προστατευτικοί παράγοντες) και αντισταθμίζουν τους παράγοντες επικινδυνότητας. Η μελέτη της Standford στην οποία συμμετείχαν 10 εκπαιδευτικοί κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών προέρχεται από την προσωπική ικανοποίηση που λαμβάνουν από την εργασία τους, η οποία πηγάζει από τις σχέσεις τους με τους συναδέλφους τους, το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον αλλά και από διάφορες εκκλησιαστικές ομάδες [60].

Αντίστοιχα, στη μελέτη του Brunetti, σε καθηγητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σχολεία με μαθητές οι οποίοι προέρχονται από οικογένειες οικονομικά μειονεκτούσες, διαπιστώθηκε ότι η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών αυτών τους βοήθησε να ξεπεράσουν τις δύσκολες προκλήσεις και αποτυχίες και να επιμείνουν έτσι ώστε να περατώσουν το έργο τους, κάτι στο οποίο συνέβαλλαν οι μαθητές, οι συνάδελφοι αλλά και η επαγγελματική και προσωπική τους ικανοποίηση [61].

## **ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

## Ενότητα 3: Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

### 3.1. Σκοπός

Το αντικείμενο της παρούσας ερευνητικής μελέτης ήταν η εκτίμηση της Ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και η διερεύνηση της σχέσης της με την Προσωπικότητα και τα ατομικά χαρακτηριστικά τους.

### 3.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης ήταν τα εξής:

1. Ποια είναι τα επίπεδα της Ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;
2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης;
3. Υπάρχει σχέση μεταξύ της Ανθεκτικότητας και των κοινωνικο-δημογραφικών χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ποια είναι αυτή;
4. Υπάρχει σχέση μεταξύ της Ανθεκτικότητας και των εργασιακών χαρακτηριστικών των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ποια είναι αυτή;
5. Υπάρχει σχέση μεταξύ της Ανθεκτικότητας και των χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και ποια είναι αυτή;

## Ενότητα 4: Υλικό και μέθοδος

### 4.1. Σχεδιασμός μελέτης

Η μελέτη ανήκει στις Περιγραφικές μελέτες συσχέτισης και το σχέδιο της ήταν Συγχρονικού τύπου (Cross-Sectional Study) ή Χρονικής στιγμής.

### 4.2. Πληθυσμός και δείγμα

Τον πληθυσμό-στόχο της έρευνας αποτελούν οι εκπαιδευτικοί, ανεξαρτήτου ειδικότητας, που εργάζονται σε σχολεία της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τον μελετώμενο πληθυσμό αποτέλεσαν οι εκπαιδευτικοί, ανεξαρτήτου ειδικότητας, που εργάζονταν σε δημόσια Γυμνάσια και Λύκεια (Γενικά και Επαγγελματικά) της Λάρισας και της Καρδίτσας. Από τον μελετώμενο πληθυσμό προήλθε το Δείγμα της έρευνας, το οποίο συνολικά ήταν  $n=130$  εκπαιδευτικοί. Κριτήρια αποκλεισμού κατά την επιλογή των μονάδων του δείγματος δεν τέθηκαν.

Η δειγματοληψία μη πιθανότητας εφαρμόστηκε ως μέθοδος της δειγματοληψίας και συγκεκριμένα η τεχνική που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή της δειγματοληψίας ευκολίας.

### 4.3. Συλλογή δεδομένων και ερευνητικά εργαλεία

Η συλλογή του εμπειρικού υλικού της έρευνας πραγματοποιήθηκε σε δημόσια Γυμνάσια και Λύκεια (Γενικά και Επαγγελματικά) της Λάρισας και της Καρδίτσας και διήρκεσε από τον Απρίλιο έως τον Μάιο 2017. Για τη συλλογή των δεδομένων του δείγματος χρησιμοποιήθηκε ένα ανώνυμο, πλήρως δομημένο και αυτοσυμπληρούμενο on-line ερωτηματολόγιο. Η πρόσκληση και η αποστολή του δικτυακού τόπου του ερωτηματολογίου έγινε μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος. Για την ηλεκτρονική συμπλήρωση και αποστολή των ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκε η διαδικτυακή εφαρμογή της Google, το Google Docs. Επισημαίνεται ότι η ηλεκτρονική φόρμα που δημιουργήθηκε με το Google Docs δεν επέτρεπε την αποστολή ελλιπώς συμπληρωμένων ερωτηματολογίων. Η συμμετοχή των Εκπαιδευτικών ήταν εθελοντική και ανώνυμη, διασφαλίζοντας τους κανόνες ηθικής και δεοντολογίας της έρευνας.

Ειδικότερα το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε απαρτιζόταν από τρία μέρη (Παράρτημα), τα εξής:

**A. Δελτίο καταγραφής των ατομικών χαρακτηριστικών.** Περιελάμβανε πέντε ερωτήσεις σχετικά με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, οικογενειακή κατάσταση, κατοχή μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών και έτη επαγγελματικής προϋπηρεσίας) καθώς και πέντε ερωτήσεις αυτοεκτίμησης για την ικανοποίηση από το αντικείμενο και τη θέση εργασίας καθώς και την αλληλεπίδραση της οικογένειας με την εργασία. Οι ερωτήσεις αυτές απαντιούνται σε 5βαθμη κλίμακα τύπου Likert με διαβάθμιση από «1 = Καθόλου» έως «5 = Πάρα πολύ».

**B. Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας Ενηλίκων – Eysenck Personality Questionnaire (EPQ).** Για την εκτίμηση των χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Προσωπικότητας Ενηλίκων των Eysenck & Eysenck «Eysenck Personality Questionnaire, EPQ» [62]. Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική του έκδοχή όπως μεταφράστηκε και προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τον Δημητρίου Ε. (1986). Το Ερωτηματολόγιο EPQ έχει χρησιμοποιηθεί διεθνώς ως εργαλείο μέτρησης των διαστάσεων της φυσιολογικής και της διαταραγμένης προσωπικότητας. Σκοπός του Ερωτηματολογίου EPQ είναι η διερεύνηση 4 διαστάσεων της Προσωπικότητας, ήτοι: του Ψυχωτισμού (P), του Νευρωτισμού (N), της Εξωστρέφειας-Εσωστρέφειας (E) και της Ανευλικρίνειας/Ψεύδους (L).

Το Ερωτηματολόγιο EPQ αποτελείται από συνολικά 90 ερωτήσεις αλλά η Ελληνική έκδοση μετά την προσαρμογή του αποτελείται από 84 ερωτήσεις. Οι 24 ερωτήσεις προσδιορίζουν την Κλίμακα Ψυχωτισμού (EPQ\_P), οι 22 ερωτήσεις την Κλίμακα Νευρωτισμού (EPQ\_N), οι 19 ερωτήσεις την Κλίμακα Εξωστρέφειας (EPQ\_E) και οι 19 ερωτήσεις την Κλίμακα Ανευλικρίνειας/Ψεύδους (EPQ\_L). Οι απαντήσεις των ερωτήσεων δηλώνουν την συμφωνία ή τη διαφωνία του ερωτώμενου και δίνονται με βαθμολόγηση «1 = Ναι» ή «0 = Όχι». Σε 25 ερωτήσεις οι απαντήσεις βαθμολογούνται αντίστροφα. Με βάση τη βαθμολόγηση των απαντήσεων προκύπτει ένα αθροιστικό σκορ για τις 4 Υποκλίμακες – Διαστάσεις του Ερωτηματολογίου EPQ, το οποίο κυμαίνεται από 0 έως 24 για την Κλίμακα Ψυχωτισμού, από 0 έως 22 για την Κλίμακα Νευρωτισμού, από 0 έως 19 για την Κλίμακα Εξωστρέφειας και 0 έως 19 για την Κλίμακα Ανευλικρίνειας/Ψεύδους. Όσο υψηλότερο είναι το συνολικό σκορ κάθε Υποκλίμακας – Διάστασης τόσο εντονότερο είναι το χαρακτηριστικό της Προσωπικότητας του ερωτώμενου.

**Γ. Κλίμακα Ανθεκτικότητας - The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).** Για την εκτίμηση της Ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ανθεκτικότητας των Connor & Davidson «The Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC» [63]. Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η Ελληνική του έκδοχή, η οποία προέκυψε μετά από τη μετάφραση και στάθμιση της Κλίμακας CD-RISC από τους Δημητριάδου Ε. & Σταλικά Α. (2008). Το ερωτηματολόγιο έχει δομηθεί με βάση προηγούμενες έρευνες και συγγενών με την ανθεκτικότητα εννοιολογικές κατασκευές και αντιστοιχεί στους πέντε ακόλουθους παράγοντες: (1) Προσωπική επάρκεια, Υψηλά



κριτήρια, και Επιμονή – (2) Εμπιστοσύνη στο προσωπικό ένστικτο, Μακροθυμία όσον αφορά την αρνητική διάθεση, και Ενδυναμωτική επίδραση του στρες – (3) Θετική αποδοχή της αλλαγής και Ασφαλείς Σχέσεις – (4) Έλεγχος – (5) Πνευματικού χαρακτήρα επιρροές. Η στάθμιση της Κλίμακας CD-RISC έδειξε καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής (συντελεστής Cronbach  $\alpha = 0,89$ ) καθώς επίσης και καλή αξιοπιστία ελέγχου – επανελέγχου (συντελεστής ενδοσυσχέτισης = 0,87).

Η κλίμακα αποτελείται από συνολικά 25 δηλώσεις, των οποίων οι απαντήσεις δίνονται σε 5βαθμη κλίμακα τύπου Likert με διαβάθμιση από «0 = Καθόλου αληθές» έως «4 = Σχεδόν πάντα αληθές». Η απάντηση των δηλώσεων της Κλίμακας CD-RISC γίνεται με κριτήριο το πώς έχουν αισθανθεί οι ερωτώμενοι κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριάντα ημερών. Με βάση τη βαθμολόγηση των απαντήσεων στις δηλώσεις της Κλίμακας CD-RISC προκύπτει το αθροιστικό σκορ της Κλίμακας (total score), το οποίο κυμαίνεται από 0 έως 100. Όσο υψηλότερο είναι το συνολικό σκορ της Κλίμακας τόσο μεγαλύτερη είναι η Ανθεκτικότητα του ερωτώμενου.

#### 4.4. Στατιστική ανάλυση των δεδομένων

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου “SPSS 19.0 for Windows”, εφαρμόζοντας τις μεθόδους της Περιγραφικής και της Επαγωγικής Στατιστικής.

Η Περιγραφική ανάλυση περιελάμβανε την κατανομή συχνοτήτων των ποιοτικών μεταβλητών (απόλυτη και σχετική % συχνότητα) και εκτιμήσεις των παραμέτρων θέσης και διασποράς των ποσοτικών μεταβλητών (μέση τιμή, σταθερή απόκλιση, ελάχιστη και μέγιστη τιμή). Η διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων έγινε με την Επαγωγική ανάλυση, η οποία περιελάμβανε τον συντελεστή συσχέτισης του Pearson ( $r$ ), τον έλεγχο t-test για ανεξάρτητα δείγματα και την ανάλυση διακύμανσης κατά ένα παράγοντα (one-way ANOVA). Επίσης εφαρμόστηκε πολυμεταβλητή ανάλυση χρησιμοποιώντας το υπόδειγμα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression). Το αθροιστικό σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας (CD-RISC) χρησιμοποιήθηκε ως μέτρο έκβασης (outcome) των εξεταζόμενων σχέσεων. Τα επίπεδα σημαντικότητας ήταν αμφίπλευρα και το αποδεκτό επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας τέθηκε στο 5%.

## Ενότητα 5: Αποτελέσματα

### 5.1 Περιγραφική ανάλυση

#### 5.1.1. Κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

**Πίνακας 1:** Κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών (n=130).

Χαρακτηριστικά	n	%
<b>Φύλο</b>		
Άρρεν	59	45,4%
Θήλυ	71	54,6%
<b>Ηλικία (έτη)</b>		
mean ± st. dev.	47,58 ± 7,21	
min – max	24 – 60	
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		
Άγαμος/η	15	11,5%
Έγγαμος/η	103	79,2%
Διαζευγμένος/η	8	6,2%
Χήρος/α	4	3,1%
<b>Μεταπτυχιακός τίτλος</b>		
Ναι	53	40,8%
Όχι	77	59,2%
<b>Επαγγελματική προϋπηρεσία (έτη)</b>		
1 - 5	4	3,1%
6 - 10	7	5,4%
11 - 15	24	18,5%
16 - 20	37	28,5%
>20	58	44,6%

Από τον Πίνακα 1 σχετικά με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών του δείγματος προκύπτει ότι, το 54,6% ήταν γυναίκες και το 45,4% άνδρες. Η ηλικία τους κυμαίνονταν από 24 έως 60 έτη με μέση τιμή τα 47,58 έτη (σταθερή απόκλιση = 7,21). Όσον αφορά την οικογενειακή τους κατάσταση το 79,2% ήταν έγγαμοι, το 11,5% άγαμοι και το 9,3% διαζευγμένοι/χήροι. Το 40,8% των εκπαιδευτικών ήταν κάτοχοι κάποιου μεταπτυχιακού τίτλου

σπουδών. Αναφορικά με την επαγγελματική τους προϋπηρεσία το 8,5% είχε από 1 έως 10 έτη, το 47,0% από 11 έως 20 έτη και το 44,6% περισσότερα από 20 έτη.

### 5.1.2. Εργασιακά χαρακτηριστικά του δείγματος

**Πίνακας 2:** Ερωτήσεις αυτοεκτίμησης για την ικανοποίηση από την εργασία (n=130).

Ικανοποίηση εργασίας	Καθόλου (1)	Λίγο (2)	Μέτρια (3)	Πολύ (4)	Πάρα πολύ (5)	mean ± sd
Είστε ικανοποιημένοι από το αντικείμενο της εργασίας σας;	1 (0,8%)	1 (0,8%)	16 (12,3%)	60 (46,2%)	52 (40,0%)	4,24 ± 0,76
Είστε ικανοποιημένοι από τη θέση της εργασίας σας;	0 (0,0%)	6 (4,6%)	24 (18,5%)	77 (59,2%)	23 (17,7%)	3,90 ± 0,74

Από τον Πίνακα 2 σχετικά με την ικανοποίηση από την εργασία προκύπτει ότι, η μεγάλη πλειονότητα των εκπαιδευτικών 86,2% δήλωσε πολύ ή πάρα πολύ ικανοποιημένοι από το αντικείμενο της εργασίας τους, ενώ μόνο το 1,6% δήλωσε λίγο ή καθόλου. Στην 5βαθμη κλίμακα μέτρησης η μέση τιμή της ικανοποίησης ήταν 4,24 (σταθερή απόκλιση = 0,76), τιμή κατά τι μεγαλύτερη του σημείου «Πολύ». Επίσης η μεγάλη πλειονότητα των εκπαιδευτικών 76,9% δήλωσε πολύ ή πάρα πολύ ικανοποιημένοι από τη θέση της εργασίας τους, ενώ μόνο το 4,6% δήλωσε λίγο ή καθόλου. Στην 5βαθμη κλίμακα μέτρησης η μέση τιμή της ικανοποίησης ήταν 3,90 (σταθερή απόκλιση = 0,74), τιμή κατά τι μικρότερη του σημείου «Πολύ».

**Πίνακας 3:** Ερωτήσεις αυτοεκτίμησης για την αλληλεπίδραση οικογένειας και εργασίας (n=130).

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	
Σχέση οικογένειας και εργασίας	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	mean ± sd
Θεωρείτε ότι οι απαιτήσεις της δουλειάς σας επηρεάζουν αρνητικά το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στον εαυτό σας:	23 (17,7%)	40 (30,8%)	35 (26,9%)	28 (21,5%)	4 (3,1%)	2,62 ± 1,10
Θεωρείτε ότι οι απαιτήσεις της δουλειάς σας επηρεάζουν αρνητικά το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στην οικογένειά σας:	11 (8,5%)	55 (42,3%)	37 (28,5%)	23 (17,7%)	4 (3,1%)	2,65 ± 0,97
Θεωρείτε ότι οι οικογενειακές σας υποχρεώσεις επηρεάζουν αρνητικά το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στην εργασία σας:	66 (50,8%)	30 (23,1%)	20 (15,4%)	13 (10,0%)	1 (0,8%)	1,87 ± 1,06

Από τον Πίνακα 3 σχετικά με την αλληλεπίδραση οικογένειας και εργασίας, περίπου το ήμισυ των εκπαιδευτικών δήλωσε ότι οι απαιτήσεις της δουλειάς επηρεάζουν αρνητικά λίγο ή καθόλου το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνουν στον εαυτό τους (48,5%) και στην οικογένειά τους (50,8%), με τη μέση τιμή της επίδρασης στην 5βαθμη κλίμακα μέτρησης να είναι αντίστοιχα 2,62 (σταθερή απόκλιση = 1,10) και 2,65 (σταθερή απόκλιση = 0,97), τιμές μικρότερες του σημείου «Μέτρια».

Επίσης στον Πίνακα 3 φαίνεται ότι η μεγάλη πλειονότητα των εκπαιδευτικών δήλωσε πως οι οικογενειακές υποχρεώσεις επηρεάζουν αρνητικά λίγο ή καθόλου το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνουν στην εργασία τους (73,9%), με τη μέση τιμή της επίδρασης στην 5βαθμη κλίμακα μέτρησης να είναι 1,87 (σταθερή απόκλιση = 1,06), τιμή κατά τι μικρότερη του σημείου «Λίγο».

### 5.1.3. Κλίμακα Προσωπικότητας Ενηλίκων EPQ

**Πίνακας 4:** Κλίμακα Προσωπικότητας Ενηλίκων EPQ (n=130).

Κλίμακα EPQ	Cronbach's Alpha	Mean $\pm$ St. Dev.	Min – Max
<b>Ψυχωτισμός (EPQ_P)</b> (θεωρητικό εύρος 0 – 24)	0,72	3,55 $\pm$ 3,02	0 – 14
<b>Νευρωτισμός (EPQ_N)</b> (θεωρητικό εύρος 0 – 22)	0,81	9,71 $\pm$ 4,45	2 – 21
<b>Εξωστρέφεια (EPQ_E)</b> (θεωρητικό εύρος 0 – 19)	0,81	12,97 $\pm$ 4,01	1 – 19
<b>Ανειλικρίνεια (EPQ_L)</b> (θεωρητικό εύρος 0 – 19)	0,72	11,36 $\pm$ 3,53	2 – 18

Στον Πίνακα 4 φαίνονται η αξιοπιστία και τα περιγραφικά στατιστικά μέτρα των διαστάσεων της Κλίμακας Προσωπικότητας Ενηλίκων EPQ, στους εκπαιδευτικούς του δείγματος. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της Κλίμακας εκτιμήθηκε με το συντελεστή Cronbach's Alpha. Οι τιμές του συντελεστή Cronbach's Alpha των 4 διαστάσεων της Κλίμακας Προσωπικότητας Ενηλίκων EPQ κυμαίνονταν από 0,72 έως 0,81. Οι τιμές του δείκτη ήταν μεγαλύτερες του 0,70 γεγονός που χαρακτηρίζει ως πολύ καλή την αξιοπιστία και την συνοχή των επιμέρους ερωτήσεων των διαστάσεων της Κλίμακας.

Το σκορ της Κλίμακας Ψυχωτισμού (EPQ\_P) κυμαίνονταν από 0 έως 14 με μέση τιμή 3,55 (σταθερή απόκλιση = 3,02). Το σκορ της Κλίμακας Νευρωτισμού (EPQ\_N) κυμαίνονταν από 2 έως 21 με μέση τιμή 9,71 (σταθερή απόκλιση = 4,45). Το σκορ της Κλίμακας Εξωστρέφειας (EPQ\_E) κυμαίνονταν από 1 έως 19 με μέση τιμή 12,97 (σταθερή απόκλιση = 4,01). Το σκορ της Κλίμακας Ανειλικρίνειας/Ψεύδους (EPQ\_L) κυμαίνονταν από 2 έως 18 με μέση τιμή 11,36 (σταθερή απόκλιση = 3,53).

#### 5.1.4. Κλίμακα Ανθεκτικότητας CD-RISC

**Πίνακας 5:** Κλίμακα Ανθεκτικότητας CD-RISC (n=130).

Κλίμακα CD-RISC	Cronbach's Alpha	Mean $\pm$ St. Dev.	Min – Max
Σύνολο Κλίμακας	0,87	72,38 $\pm$ 10,28	46 – 96

(θεωρητικό εύρος 0 – 100)

Στον Πίνακα 5 φαίνονται η αξιοπιστία και τα περιγραφικά στατιστικά μέτρα της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC, στους εκπαιδευτικούς του δείγματος. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής της Κλίμακας εκτιμήθηκε με το συντελεστή Cronbach's Alpha. Η τιμή του συντελεστή Cronbach's Alpha για το Σύνολο της Κλίμακας βρέθηκε  $\alpha=0,87$  τιμή μεγαλύτερη του 0,70 γεγονός που χαρακτηρίζει ως πολύ καλή την αξιοπιστία και την συνοχή των επιμέρους ερωτήσεων της Κλίμακας.

Το σκορ για το Σύνολο της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC κυμαίνονταν από 46 έως 96 με μέση τιμή 72,38 (σταθερή απόκλιση = 10,28).

## 5.2. Επαγωγική Ανάλυση

### 5.2.1. Σχέση ανθεκτικότητας και κοινωνικο-δημογραφικών χαρακτηριστικών

**Πίνακας 6:** Συσχέτιση του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών (n=130).

Χαρακτηριστικά	Κλίμακα CD-RISC		
	Mean $\pm$ SD	t / F / r	P value
<b>Φύλο</b>		t=-0,914	0,363
Άρρεν	71,49 $\pm$ 8,96		
Θήλυ	73,11 $\pm$ 11,26		
<b>Ηλικία (έτη)</b>		r=0,221	<b>0,011</b>
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		F=2,001	0,139
Άγαμος/η	68,20 $\pm$ 10,73		
Έγγαμος/η	72,57 $\pm$ 9,32		
Διαζευγμένος/η, Χήρος/α	75,92 $\pm$ 15,75		
<b>Μεταπτυχιακός τίτλος</b>		t=-0,641	0,523
Ναι	71,68 $\pm$ 10,76		
Όχι	72,86 $\pm$ 9,97		
<b>Επαγγελματική προϋπηρεσία (έτη)</b>		t=-0,850	0,397
$\leq 15$	71,11 $\pm$ 10,03		
$> 15$	72,84 $\pm$ 10,38		

Στον Πίνακα 6 φαίνεται η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών του δείγματος. Από τον στατιστικό έλεγχο προέκυψαν τα εξής:

- Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική ασθενής θετική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με την ηλικία ( $r=0,221$  &  $p=0,011$ ). Ειδικότερα όσο αυξάνονταν η ηλικία των εκπαιδευτικών τόσο αυξάνονταν και η συνολική Ανθεκτικότητά τους
- Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με τα άλλα μελετώμενα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών.

### 5.2.2. Σχέση ανθεκτικότητας και εργασιακών χαρακτηριστικών

**Πίνακας 7:** Συσχέτιση του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με την ικανοποίηση από την εργασία και την αλληλεπίδραση οικογένειας και εργασίας των εκπαιδευτικών ( $n=130$ ).

Ικανοποίηση εργασίας & Σχέση οικογένειας και εργασίας	Κλίμακα CD-RISC	
	Pearson's r	P value
- Είστε ικανοποιημένοι από το αντικείμενο της εργασίας σας;	0,177	<b>0,044</b>
- Είστε ικανοποιημένοι από τη θέση της εργασίας σας;	0,210	<b>0,016</b>
- Θεωρείτε ότι οι απαιτήσεις της δουλειάς σας επηρεάζουν αρνητικά το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στον εαυτό σας;	0,049	0,579
- Θεωρείτε ότι οι απαιτήσεις της δουλειάς σας επηρεάζουν αρνητικά το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στην οικογένειά σας;	0,038	0,665
- Θεωρείτε ότι οι οικογενειακές σας υποχρεώσεις επηρεάζουν αρνητικά το χρόνο και την ενέργεια που αφιερώνετε στην εργασία σας;	-0,231	<b>0,008</b>

Στον Πίνακα 7 φαίνεται η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με την ικανοποίηση από την εργασία και την αλληλεπίδραση οικογένειας και εργασίας των εκπαιδευτικών του δείγματος. Από τον στατιστικό έλεγχο προέκυψαν τα εξής:



- Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική ασθενής θετική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με την ικανοποίηση από το αντικείμενο της εργασίας ( $r=0,177$  &  $p=0,044$ ). Ειδικότερα όσο αυξάνονταν η ικανοποίηση από το αντικείμενο της εργασίας των εκπαιδευτικών τόσο αυξάνονταν και η συνολική Ανθεκτικότητά τους
- Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική ασθενής θετική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με την ικανοποίηση από τη θέση της εργασίας ( $r=0,210$  &  $p=0,016$ ). Ειδικότερα όσο αυξάνονταν η ικανοποίηση από τη θέση της εργασίας των εκπαιδευτικών τόσο αυξάνονταν και η συνολική Ανθεκτικότητά τους.
- Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική ασθενής αρνητική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με την επίδραση της οικογένειας στο χρόνο και στην ενέργεια που αφιερώνουν στην εργασία ( $r=-0,231$  &  $p=0,008$ ). Ειδικότερα όσο μειώνονταν η αρνητική επίδραση των οικογενειακών υποχρεώσεων στο χρόνο και στην ενέργεια που αφιερώνουν στην εργασία τους οι εκπαιδευτικοί τόσο αυξάνονταν και η συνολική Ανθεκτικότητά τους.
- Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με τα άλλα μελετώμενα χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών.

### 5.2.3. Σχέση Ανθεκτικότητας και Χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας

**Πίνακας 8:** Συσχέτιση του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με την Κλίμακα Προσωπικότητας Ενηλίκων EPQ των εκπαιδευτικών ( $n=130$ ).

Κλίμακα Προσωπικότητας Ενηλίκων EPQ	Κλίμακα CD-RISC	
	Pearson's r	P value
Κλίμακα Ψυχωτισμού (EPQ_P)	-0,097	0,272
Κλίμακα Νευρωτισμού (EPQ_N)	-0,234	<b>0,007</b>
Κλίμακα Εξωστρέφειας (EPQ_E)	0,230	<b>0,009</b>
Κλίμακα Ανευλικρίνειας (EPQ_L)	0,331	<b>&lt;0,001</b>

Στον Πίνακα 8 φαίνεται η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με τα χαρακτηριστικά της Προσωπικότητας (Κλίμακα Προσωπικότητας Ενηλίκων EPQ) των εκπαιδευτικών του δείγματος. Από τον στατιστικό έλεγχο προέκυψαν τα εξής:

- Δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με το σκορ της Κλίμακας Ψυχωτισμού EPQ\_P των εκπαιδευτικών ( $r=-0,097$  &  $p=0,272$ ). Με άλλα λόγια τα επίπεδα του Ψυχωτισμού δεν επιδρούσαν στη συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.
- Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική ασθενής αρνητική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με το σκορ της Κλίμακας Νευρωτισμού EPQ\_N των εκπαιδευτικών ( $r=-0,234$  &  $p=0,007$ ). Με άλλα λόγια τα επίπεδα του Νευρωτισμού επιδρούσαν αρνητικά στη συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα όσο μειώνονταν τα επίπεδα Νευρωτισμού των εκπαιδευτικών τόσο αυξάνονταν και η συνολική Ανθεκτικότητά τους.
- Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική ασθενής θετική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με το σκορ της Κλίμακας Εξωστρέφειας EPQ\_E των εκπαιδευτικών ( $r=0,230$  &  $p=0,009$ ). Με άλλα λόγια τα επίπεδα της Εξωστρέφειας επιδρούσαν θετικά στη συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα όσο αυξάνονταν τα επίπεδα Εξωστρέφειας των εκπαιδευτικών τόσο αυξάνονταν και η συνολική Ανθεκτικότητά τους.
- Διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική μέτρια θετική σχέση μεταξύ του συνολικού σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC με το σκορ της Κλίμακας Ανευλικρίνειας EPQ\_L των εκπαιδευτικών ( $r=0,331$  &  $p<0,001$ ). Με άλλα λόγια τα επίπεδα της Ανευλικρίνειας επιδρούσαν θετικά στη συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα όσο αυξάνονταν τα επίπεδα Ανευλικρίνειας των εκπαιδευτικών τόσο αυξάνονταν και η συνολική Ανθεκτικότητά τους.

Πολυμεταβλητή ανάλυση – Επίδραση των χαρακτηριστικών της Προσωπικότητας στην Ανθεκτικότητα με εξουδετέρωση των κοινωνικο-δημογραφικών χαρακτηριστικών

**Πίνακας 9:** Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (enter method) με *εξαρτημένη μεταβλητή* το συνολικό σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC και *ανεξάρτητες μεταβλητές* την Κλίμακα Νευρωτισμού EPQ\_N και τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών (n=130).

Ανεξάρτητες μεταβλητές	Coefficient $\beta$	Std. Error	95% CI	P value
<b>Κλίμακα Νευρωτισμού (EPQ_N)</b>	-0,578	0,214	-1,001 έως -0,155	<b>0,008</b>
<b>Φύλο</b>				
Άρρεν	RC			
Θήλυ	3,645	1,808	0,067 έως 7,224	0,046
<b>Ηλικία (έτη)</b>	0,327	0,169	-0,008 έως 0,662	0,055
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>				
Άγαμος/η	RC			
Έγγαμος/η	0,409	3,071	-5,670 έως 6,488	0,894
Διαζευγμένος/η, Χήρος/α	2,879	4,225	-5,484 έως 11,243	0,497
<b>Μεταπτυχιακός τίτλος</b>				
Ναι	RC			
Όχι	1,040	1,802	-2,528 έως 4,608	0,565
<b>Επαγγελματική προϋπηρεσία (έτη)</b>				
≤15	RC			
>15	0,119	2,716	-5,258 έως 5,496	0,965

RC= reference category (κατηγορία αναφοράς)

Στον Πίνακα 9 φαίνεται η επίδραση του Νευρωτισμού στην συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, προσαρμοσμένη (διορθωμένη) ως προς τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά τους.

Σύμφωνα με το υπόδειγμα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα του Νευρωτισμού σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με την συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, λαμβάνοντας υπόψη τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Ειδικότερα η μείωση του σκορ του Νευρωτισμού κατά 1 μονάδα προκαλεί αύξηση της συνολικής Ανθεκτικότητας κατά 0,578 μονάδες ( $\beta = -0,578$  &  $p = 0,008$ ).

**Πίνακας 10:** Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (enter method) με *εξαρτημένη μεταβλητή* το συνολικό σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC και *ανεξάρτητες μεταβλητές* την Κλίμακα Εξωστρέφειας EPQ\_E και τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών ( $n=130$ ).

Ανεξάρτητες μεταβλητές	Coefficient $\beta$	Std. Error	95% CI	P value
<b>Κλίμακα Εξωστρέφειας (EPQ_E)</b>	0,693	0,220	0,258 έως 1,128	<b>0,002</b>
<b>Φύλο</b>				
Άρρεν	RC			
Θήλυ	2,348	1,763	-1,141 έως 5,838	0,185
<b>Ηλικία (έτη)</b>	0,440	0,167	0,109 έως 0,770	0,010
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>				
Άγαμος/η	RC			
Έγγαμος/η	1,111	3,005	-4,838 έως 7,059	0,712
Διαζευγμένος/η, Χήρος/α	5,666	4,093	-2,436 έως 13,768	0,169
<b>Μεταπτυχιακός τίτλος</b>				
Ναι	RC			
Όχι	1,598	1,799	-1,963 έως 5,159	0,376
<b>Επαγγελματική προϋπηρεσία (έτη)</b>				
$\leq 15$	RC			
$> 15$	-2,986	2,540	-8,014 έως 2,042	0,242

RC= reference category (κατηγορία αναφοράς)

Στον Πίνακα 10 φαίνεται η επίδραση της Εξωστρέφειας στην συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, προσαρμοσμένη (διορθωμένη) ως προς τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά τους.

Σύμφωνα με το υπόδειγμα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα της Εξωστρέφειας σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με την συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, λαμβάνοντας υπόψη τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Ειδικότερα η αύξηση του σκορ της Εξωστρέφειας κατά 1 μονάδα προκαλεί αύξηση της συνολικής Ανθεκτικότητας κατά 0,693 μονάδες ( $\beta=0,693$  &  $p=0,002$ ).

**Πίνακας 11:** Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση (enter method) με *εξαρτημένη μεταβλητή* το συνολικό σκορ της Κλίμακας Ανθεκτικότητας CD-RISC και *ανεξάρτητες μεταβλητές* την Κλίμακα Ανειλικρίνειας EPQ\_L και τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών ( $n=130$ ).

Ανεξάρτητες μεταβλητές	Coefficient $\beta$	Std. Error	95% CI	P value
<b>Κλίμακα Ανειλικρίνειας (EPQ_L)</b>	0,813	0,255	0,309 έως 1,317	<b>0,002</b>
<b>Φύλο</b>				
Άρρεν	RC			
Θήλυ	1,371	1,808	-2,208 έως 4,951	0,450
<b>Ηλικία (έτη)</b>	0,269	0,170	-0,067 έως 0,606	0,116
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>				
Άγαμος/η	RC			
Έγγαμος/η	2,058	2,995	-3,871 έως 7,986	0,493
Διαζευγμένος/η, Χήρος/α	5,160	4,087	-2,930 έως 13,251	0,209
<b>Μεταπτυχιακός τίτλος</b>				
Ναι	RC			

Όχι	0,637	1,782	-2,892 έως 4,165	0,722
<b>Επαγγελματική προϋπηρεσία (έτη)</b>				
≤15	RC			
>15	-1,718	2,538	-6,742 έως 3,305	0,500

---

RC= reference category (κατηγορία αναφοράς)

Στον Πίνακα 11 φαίνεται η επίδραση της Ανευλικρίνειας στην συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, προσαρμοσμένη (διορθωμένη) ως προς τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά τους.

Σύμφωνα με το υπόδειγμα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα της Ανευλικρίνειας σχετίζονταν στατιστικά σημαντικά με την συνολική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, λαμβάνοντας υπόψη τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Ειδικότερα η αύξηση του σκορ της Ανευλικρίνειας κατά 1 μονάδα προκαλεί αύξηση της συνολικής Ανθεκτικότητας κατά 0,813 μονάδες ( $\beta=0,813$  &  $p=0,002$ ).

## Ενότητα 6: Συζήτηση

### 4.1. Συζήτηση- συμπεράσματα

Στη συγκεκριμένη μελέτη διερευνήθηκε η σχέση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (ανεξαρτήτου ειδικότητας) με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 130 εκπαιδευτικοί Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που εργάζονταν σε Δημόσια Γυμνάσια και Λύκεια (γενικά και επαγγελματικά) στη Λάρισα και στην Καρδίτσα. Όσον αφορά στα κοινωνικο- δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος η πλειονότητα των εκπαιδευτικών ήταν έγγαμοι, δε διέθεταν μεταπτυχιακό τίτλο και εργάζονταν πάνω από 20 έτη. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν  $47,58 \pm 7,21$  έτη και όσον αφορά στο φύλο το 45,4% του δείγματος ήταν άντρες και το 54,6% γυναίκες. Για τη μέτρηση των βασικών μεταβλητών (προσωπικά χαρακτηριστικά και ανθεκτικότητα) χρησιμοποιήθηκαν έγκυρα και αξιόπιστα ψυχομετρικά ερευνητικά εργαλεία.

Η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών της παρούσας ερευνητικής εργασίας κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα με μέση τιμή  $72,38 \pm 10,28$  (θεωρητικό εύρος 0-100) και συμφωνούν με τα ευρήματα των Gu (2013) και Gu & Day (2013) όπου η πλειονότητα των εκπαιδευτικών και στις δύο μελέτες φάνηκαν να διατηρούν την ικανότητά τους να είναι ανθεκτικοί [57, 64]. Στην παρούσα μελέτη, μάλιστα, η ανθεκτικότητα συσχετίστηκε θετικά με την ηλικία. Οι μεγαλύτερης ηλικίας εκπαιδευτικοί Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης φάνηκε να είναι περισσότερο ανθεκτικοί σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς μικρότερης ηλικίας, γεγονός που θα μπορούσε να ερμηνευθεί από την μεγαλύτερη εμπειρία που έχουν.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, επίσης, συνηγορούν στο ότι οι εκπαιδευτικοί είναι ικανοποιημένοι από το επάγγελμά τους και από τη θέση που κατέχουν καθώς και στο ότι οι απαιτήσεις που προκύπτουν από το επάγγελμα τους δεν επιδρούν αρνητικά στο χρόνο που διαθέτουν τόσο στην οικογένειά τους όσο και στους ίδιους. Αυτά τα ευρήματα συμφωνούν και με τα αποτελέσματα άλλων μελετών. Συγκεκριμένα, σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε Έλληνες εκπαιδευτικούς από τον Koutselios (2001) βρέθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί στην Ελλάδα είναι ικανοποιημένοι από την εργασία τους [65], όπως και σε αντίστοιχη μελέτη στην Κύπρο [66]. Αυτά έρχονται σε αντίθεση με άλλες μελέτες που κατέδειξαν ότι οι εκπαιδευτικοί δεν είναι ικανοποιημένοι από την εργασία τους και πάσχουν από το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης καθώς θεωρούν ότι το επάγγελμά τους είναι ιδιαίτερα στρεσογόνο [67, 68].

Επιπλέον, βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση της ικανοποίησης από την εργασία και την ανθεκτικότητας. Συγκεκριμένα, όσο περισσότερο ικανοποιημένοι ήταν οι εκπαιδευτικοί από την εργασία τους τόσο μεγαλύτερα ποσοστά ανθεκτικότητας είχαν. Σε μελέτη των Matos et al. (2010),

που αφορούσε όμως νοσηλευτικό προσωπικό, βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της εργασιακής ικανοποίησης και της ανθεκτικότητας [69]. Η βιβλιογραφία σχετικά με την ανθεκτικότητα και την επαγγελματική ικανοποίηση των εκπαιδευτικών είναι περιορισμένη. Κυρίως οι μελέτες της ανθεκτικότητας- επαγγελματικής ικανοποίησης αφορούν επαγγέλματα που ανήκουν στον τομέα της υγείας όπως είναι το ιατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό.

Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών και των προσωπικών τους χαρακτηριστικών, βρέθηκαν τρεις συσχετίσεις.

Πρώτον, βρέθηκε ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ του νευρωτισμού και της ανθεκτικότητας. Όσο μειωνόταν τα επίπεδα του νευρωτισμού τόσο αυξανόταν η ανθεκτικότητά τους. Ως νευρωτικά χαρακτηρίζονται τα άτομα που είναι ανήσυχα και νοιώθουν ότι πνίγονται. Άρα θα μπορούσε να υποτεθεί ότι επιδρά αρνητικά στην ανθεκτικότητά τους [70]. Σε μελέτες που διερευνήθηκε η σχέση του νευρωτισμού με την ανθεκτικότητα βρέθηκε ότι η ανθεκτικότητα ήταν μερικός διαμεσολαβητής μεταξύ του νευρωτισμού, της ευτυχίας και των αρνητικών επιπτώσεων και ότι η ανθεκτικότητα μεσολαβούσε πλήρως στη σχέση του νευρωτισμού και των θετικών επιδράσεων [71, 72].

Δεύτερον τα αποτελέσματα δείχνουν μια θετική σχέση μεταξύ της εξωστρέφειας και την ανθεκτικότητας. Με άλλα λόγια όσο αυξάνονται τα επίπεδα της εξωστρέφειας τόσο αυξάνεται και η συνολική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Ο τυπικός εξωστρεφής άνθρωπος είναι ενθουσιώδεις, κοινωνικός, αρπάζει τις ευκαιρίες και είναι άνθρωπος της «στιγμής». Τέτοια χαρακτηριστικά μπορούν να επιτρέψουν στον εξωστρεφή δάσκαλο να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του επαγγέλματός του με ανθεκτικότητα [70]. Η θετική σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας με την εξωστρέφεια αντανακλά τα οφέλη του θετικού συναισθηματικού τρόπου ζωής, την ικανότητα για διαπροσωπική εγγύτητα των εκπαιδευτικών με τους μαθητές τους και τους συναδέλφους τους και τα υψηλά επίπεδα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και δραστηριότητας [73].

Τρίτον, υπήρξε θετική σχέση μεταξύ της ανειλικρίνειας/ψεύδους και της ανθεκτικότητας. Με άλλα λόγια τα επίπεδα της ανειλικρίνειας επιδρούσαν θετικά στη συνολική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι η ανειλικρίνεια δρα σαν άμυνα των εκπαιδευτικών στις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν οδηγώντας έτσι στην ανθεκτικότητά τους.

Σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι στη συγκεκριμένη μελέτη υπάρχουν και κάποιοι περιορισμοί οι οποίοι θα πρέπει να ληφθούν υπόψη για την αντικειμενικότητα των αποτελεσμάτων. Αρχικά, στη μελέτη χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αυτό- αναφοράς στο οποίο εξετάζονται ορισμένα μόνο χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εκπαιδευτικών. Επίσης, το μέγεθος του



δείγματος ήταν μικρό, δεδομένου του μεγάλου αριθμού εκπαιδευτικών της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, κι έτσι τα συμπεράσματα δεν μπορούν να γενικευτούν σε μεγάλο δείγμα ή πληθυσμό.

Ακόμη και με αυτούς τους περιορισμούς όμως τα αποτελέσματα της μελέτης δημιουργούν σημαντικά ερωτήματα για τη μελλοντική έρευνα τα οποία σχετίζονται ειδικότερα με την διερεύνηση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών σε ένα μεγαλύτερο φάσμα των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους. Τέλος, τα αποτελέσματα της μελέτης ανοίγουν το δρόμο σε μια σειρά από νέες ερευνητικές πρωτοβουλίες πολλές από τις οποίες μπορεί να έχουν σημαντικό πρακτικό όφελος για τους εκπαιδευτικούς που εργάζονται σε ένα ολοένα και πιο απαιτητικό επαγγελματικό περιβάλλον.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Warren HC. Dictionary of psychology. Warren HC (Editor). (1<sup>st</sup> Edition) Houghton Mifflin Co.: Boston, [1934].
2. Larsen, R. J., & Buss, D. M. Personality psychology: Domains of knowledge about human nature (2ndEd.).New York: McGraw Hill, 2005.
3. Hogan J, Holland B. Using theory to evaluate personality and job performance relations: A socioanalytic perspective. J Appl Psychol. 2003, 88(1):100–112.
4. Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. Four ways five factors are basic. Pers Individ Dif. 1992, 13:653–665.
5. Mayer DJ. Asserting the definition of personality. P: The Online Newsletter for Personality Science. 2007, 1:1-4.
6. Goldberg LR. An alternative “description of personality”: The Big Five factor structure. J Pers Soc Psychol. 1990, 95:1216-1229.
7. Jang KL, Livesley WJ, Vernon PA. (1996). Heritability of the Big Five personality dimensions and their facets: A twin study. J Pers. 1996, 64:577-591.
8. Barrick MR, Mount MK. The Big Five Personality dimensions and job performance: A meta-analysis. Pers Psychol. 1991, 44:1-26.
9. Friedman HS, Ikker JS, Schwartz JE, Martin LR, Tbmllinson-Keasey C, Wingard DL, Criqui MH. Childhood conscientiousness and longevity: Health behaviors and cause of death. J Pers Soc Psychol. 1995, 68:696-703.
10. Judge TA, Martocchio JJ, Thoresen CJ. Five-factor model of personality and employee absence. J Appl Psychol. 1997, 82:145-755.
11. Noddings N. Happiness and Education. 1<sup>st</sup> Edition, 1<sup>st</sup> Volume, USA, Editor: Cambridge University Press, 2003.
12. Stronge HJ. Qualities of effective teachers. 2<sup>nd</sup> Edition, 1<sup>st</sup> Volume, Alexandria, Virginia, USA, Editor: ASCD, 2007.
13. Korthagen FAJ. In search of the essence of a good teacher: towards a more holistic approach in teacher education. Tach Teach Educ. 2002, 20(1):77-97.

14. Beijaard D. Teacher's prior experiences and actual perceptions of professional identity. *Teach Educ.* 1995, 1(2):281-294.
15. Calderhead J. Teachers: Beliefs and knowledge. D.C Berliner, R.C Calfee (Eds.), *Handbook of educational psychology*, Macmillan, New York (1996), pp. 709–725
16. Oser FK. Morality in professional action: A discourse approach for teaching. F.K Oser, A Dick, J.L Patry (Eds.), *Effective and responsible teaching*, Jossey-Bass, San Francisco (1992), pp. 109–125
17. Vermunt JD. Process-oriented instruction in learning and thinking strategies. *Eur J Psychol of Education*, 10 (1995), pp. 325–349.
18. Beijaard D, Verloop N, Vermunt JD. Teachers' perceptions of professional identity: An exploratory study from a personal knowledge perspective. *Tach Teach Educ.* 2000, 16:749-764.
19. Darling- Hammond L. The right to learn and the advancement of teaching: research policy and practice for democratic education. *Educ Res.* 1996, 25(6):5-17.
20. Wayne AJ, Youngs P. Teacher characteristics and student achievement gains: A review. *ERR.* 2003, 73:89–122
21. Aaronson, L. Barrow, W. Sander. Teachers and student achievement in the Chicago public high schools. *J Labor Econ.* 2007, 25:95–135.
22. Judge TA, Klinger R, Simon LS, Yang IWF. The contributions of personality to organizational behavior and psychology: Findings, criticisms, and future research directions. *Soc Pers Compass.* 2008, 2:1982–2000.
23. Klassen RM, Yerdelen S, Durksen TL. Measuring teacher engagement: The development of the Engaged Teacher Scale (ETS). *Frontline earn Research.* 2013, 2:33–52.
24. Barrick MR, Mount MK, Judge TA. (2001). Personality and performance at the beginning of the new millennium: What do we know and where do we go next?. *Int J Select and Assess.* 2001, 9: 9–30.
25. Rimm-Kaumfan SE, Hamre BK. The role of psychological and developmental science in efforts to improve teacher quality. *Teach Coll Rec.* 2010, 112:2988–3023.
26. Pooley AJ, Cohen L. Resilience: a definition in context. *Aust Community Psychol.* 2010, 22(1):30-37.

27. Esquivel BG, Doll B, Oades- Sese VG. Introduction to the special issue: Resilience in schools. *Psychol Sch*. 2011, 48(7):649-651.
28. Masten AS, Best KM, Garmezy N. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Dev Psychopathol*. 1990, 2(4):425-444.
29. Masten A, Garmezy N. Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey & A. Kazdin (Eds), *Advances in clinical child psychology*. 1<sup>st</sup> Edition, 3<sup>rd</sup> Volume, New York and London, Editor: New York: Plenum Press, 1985:1-52.
30. Masten AS, Coastworth JD. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *Am Psychol*. 1998, 53(2):205-220.
31. Masten AS. Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Dev Psychopathol*. 2011, 23:493-509.
32. Masten AS. Ordinary magic: Resilience process in development. *Am Psychol*. 2001, 56:227-138.
33. Luthar SS, Zelazo LB. Research on resilience: an integrative review. In S.S. Luthar (Eds), *Resilience and vulnerability: adaptation in the context of childhood adversities*. 1st Edition, 1st Volume, New York, Editor: Cambridge University Press, 2003, 510-549.
34. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Dev*. 2000, 71: 543-562.
35. Condly SJ. Resilience in children: a review of literature with implications for education. *Urban Educ*. 2006, 41(3):211-236.
36. Rutter M. Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Ann N Y Acad Sci*. 2006, 1094:1-12.
37. Kolar K. Resilience: Revisiting the Concept and its Utility for Social Research. *Int J Ment Health Addiction*. 2011, 9:421.
38. Ong AD, Bergeman CS, Boker SM. Resilience comes of age: defining features in later adulthood. *J Pers*. 2009, 77(6):1777-804.
39. Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Psychol*. 2002, 58(3):307-21.
40. Benard B. Fostering resiliency in kids. *Educ Leadersh*. 1993, 51(3):44-48.

41. Walsh F. Strengthening family resilience. 3rd Edition, 1st Volume, New York London, Editor: The Guilford Press, 2016.
42. Richardson GE, Neiger B, Jensen S, Kumpfer K. The resiliency model. *Health Educ.* 1990, 21(6):33-39.
43. Wolin S, Wolin S. Resilience among youth growing up in substance-abusing families. *Pediatr Clin North Am.* 1995, 42(2):415-29.
44. Rutter M. Annual research review: resilience- clinical implications. *J Child Psychol Psychiatry.* 2013, 54(4):474-87.
45. Hornor G. Resilience. *J Pediatr Health Care.* 2017, 31(3):384-390.
46. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Dev Psychopathol.* 2012, 24(2):335-44.
47. Μόττη- Στεφανίδη Φ. Το φαινόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του παιδιού και του εφήβου: Σύνομη ανασκόπηση. *Παιδί και έφηβος: ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία.* 2006, 8(1):9-22.
48. Daskalakis NP, Bagot RC, Parker KJ, Vinkers CH, de Kloet ER. The three-hit concept of vulnerability and resilience: Toward understanding adaptation to early-life adversity outcome. *Psychoneuroendocrinology.* 2013, 38(9):1858-73.
49. Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci USA.* 2011, 108(7):2693-8.
50. Masten AS, Curtis WJ. Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaptation in development. *Dev Psychopathol.* 2000, 12:529-550.
51. Masten As, Hubbard JJ, Gest SD, Tellegen A, Garmezy N, Ramirez M. Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and mal- adaptation from childhood to late adolescence. *Dev Psychopathol.* 1999, 11:143-169.
52. Bowes L, Maughan B, Caspi A, Moffitt TE, Arseneault L. Families promote emotional and behavioral resilience to bullying: Evidence of an environmental effect. *J Child Psychol Psychiatry.* 2010, 51(7):809-17.
53. Curtis WJ, Cicchetti D. Moving research on resilience into the 21st century: Theoretical and methodological considerations in examining the biological contributors to resilience. *Dev Psychopathol.* 2003, 15(3):773-810.

54. Wu G, Feder A, Cohen K, Kim JJ, Calderon S, Charney DS, Methé AA. Understanding resilience. *Front Behav Neurosci*. 2013, 7:10.
55. Masten AS, Sesma A. Risk and resilience among children homeless in Minneapolis. *CURA Report*. 1999, 29(1):1-6.
56. Youssef CM, Luthans F. Positive organizational behavior in the workplace: the impact of hope, optimism, and resilience. *J Manag*. 2007, 33(5):774-800.
57. Gu Q, Day C. Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teach Teach Educ*. 2007, 23(8):1302-16.
58. Gu G. The role of relational resilience in teachers' career- long commitment and effectiveness. *Teach and Teach*. 2014, 20(5):502-529.
59. Gu G, Day C. Challenges to teacher resilience: conditions count. *BERJ*. 2013, 39(1):22-44.
60. Stanford HB. Reflections of resilient, preserving urban teachers. *TEQ*. 2001, 28(3):75-87.
61. Brunetti JG, Resilience under fire: Perspectives on the work of experienced, inner city high school teachers in the United States. *Teach Teach Educ*. 2006, 22(7):812-825.
62. Barrett PT, Petrides KV, Eysenck SBG, Eysenck HJ. The Eysenck Personality Questionnaire: an examination of the factorial similarity of P, E, N, and L across 34 countries. *Pers Individ Dif*. 25(5):805-819.
63. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003, 18(2):76-82.
64. Gu Q. The roe of relational resilience in teachers' career- long commitment and effectiveness. *Teach Teach*. 2013, 20(5):502-529.
65. Koutsellos AD. Personal characteristics and job satisfaction of Greek teachers. *Intern J Educ Management*. 2001, 15(7):354-358.
66. Zembylas M, Papanastasiou E. Sources of teacher job satisfaction and dissatisfaction in Cyprus. *J Comp Educ*. 2006, 36(2):229-247.

67. Borg MG, Riding RJ. Occupational stress and satisfaction in teaching. *Br Educ Res J*. 1991, 17:263-281.
68. Burke RJ, Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Hum Relat*. 1995, 48:187-202.
69. Matos PS, Neushotz LA, Griffin Mt, Fitzpatrick JJ. An exploratory study of resilience and job satisfaction among psychiatric nurses working in inpatient units. *Int J Ment Health Nurs*. 2010, 19(5):307-12.
70. Fontana D, Abouserie R. Stress levels, gender and personality factors in teachers. *Br J Educ Psychol*. 1993, 63(Pt2):261-70.
71. Lü W, Wang Z, Liu Y, Zhang H. Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Pers Individ Dif*. 2014, 63:128-133.
72. Liu Y, Wang ZH, Li ZG. Affective mediators of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Pers Individ Dif*. 2012, 52:833-838.
73. Campbell- Sills L, Cohan SL, Stein MB. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behav Res Ther*. 2006, 44(4):585-99.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ-ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ»

---

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Η ανωτέρω μελέτη αφορά τη διερεύνηση της δομής της προσωπικότητάς σας και του τρόπου που αυτή συσχετίζεται με την ανθεκτικότητά σας

Η μελέτη διεξάγεται στο πλαίσιο του ΠΜΣ «Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας».

Η συμμετοχή και η υποστήριξή σας στην συγκεκριμένη μελέτη είναι εξαιρετικά σημαντική.

Τα στοιχεία και οι απαντήσεις των ερωτηματολογίων είναι αυστηρά ανώνυμα και εμπιστευτικά και τα αποτελέσματα που θα προκύψουν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο από την συγκεκριμένη ερευνητική ομάδα και για τους σκοπούς της συγκεκριμένης μελέτης.

Σας ευχαριστώ για την βοήθεια και συμμετοχή σας

Δήμητρα Κόκοβα, μεταπτυχιακή φοιτήτρια

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ...../...../2017

ΗΛΙΚΙΑ: .....

ΦΥΛΟ:

ΑΝΔΡΑΣ ☐

ΓΥΝΑΙΚΑ ☐



**1. ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ:**

ΜΑΣΤΕΡ \_\_\_\_\_ ☐

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ \_\_\_\_\_ ☐

**2. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:**

ΑΓΑΜΟΣ/Η \_\_\_\_\_ ☐

ΕΓΓΑΜΟΣ/Η \_\_\_\_\_ ☐

ΔΙΣΖΕΥΓΜΕΝΟΣ/Η \_\_\_\_\_ ☐

ΧΗΡΟΣ/Α \_\_\_\_\_ ☐

**3. ΠΟΣΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ**

0-5 \_\_\_\_\_ ☐

5-10 \_\_\_\_\_ ☐

10-15 \_\_\_\_\_ ☐

15-20 \_\_\_\_\_ ☐

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 20 \_\_\_\_\_ ☐

**4 ΕΙΣΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΑΠΟ**

**Α) ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ:**

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**Β) ΤΗ ΘΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ:**

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**5. ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΟΥΛΕΙΑΣ ΣΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΑΞΙΕΡΩΝΕΤΕ**

**Α) ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ:**

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**Β) ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ:**

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**6. ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΑΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΠΟΥ ΑΞΙΕΡΩΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ;**

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

**7. ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ;**

Α) ΦΥΛΟ \_\_\_\_\_ ☐

Β) ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ \_\_\_\_\_ ☐

Γ) ΗΛΙΚΙΑ \_\_\_\_\_ ☐

Δ) ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ \_\_\_\_\_ ☐

Ε) ΆΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ: .....

## ΟΔΗΓΙΕΣ

Απάντησε σε κάθε ερώτηση βάζοντας έναν κύκλο γύρω από το ΝΑΙ ή ΟΧΙ που υπάρχει, μετά την ερώτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις, ούτε «πονηρές» ερωτήσεις. Εργάσου γρήγορα και μη πολυσκέφτεσαι να βρεις την ακριβή σημασία της κάθε ερώτησης.

**ΜΗ ΞΕΧΑΣΕΤΕ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΕΤΕ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΡΩΤΗΣΗ**

1. Έχεις άλλα ενδιαφέροντα εκτός της εργασίας σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2. Πριν κάνεις κάτι, σταματάς να το ξανασκεφτείς;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3. Αλλάζει συχνά το κέφι σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4. Θεωρείς τον εαυτό σου ομιλητικό άτομο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5. Θα σε στεναχωρούσε να έχεις χρέη;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
6. Νοιώθεις ποτέ κακόκεφος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
7. Σου έτυχε ποτέ από πλεονεξία να πάρεις περισσότερα από όσα ανήκαν στο μερίδιό σου;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
8. Θα έλεγες ότι είσαι ζωντανό άτομο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
9. Θα σε στεναχωρούσε πολύ να δεις ένα παιδάκι ή ένα ζώο να υποφέρει;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
10. Στεναχωριέσαι συχνά για πράγματα που δεν θα έπρεπε να έχεις κάνει ή πει;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
11. Κρατάς πάντα την υπόσχεσή σου άσχετα με το πόσο δύσκολο είναι να την εκτελέσεις;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12. Θα σε ευχαριστούσε το πήδημα με το αλεξίπτωτο;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
13. Μπορείς εύκολα να αφήσεις τον εαυτό σου και να διασκεδάσεις σε ένα εύθυμο πάρτυ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
14. Είσαι ευέξαπτος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
15. Σου έτυχε ποτέ να ρίξεις το βάρος σε άλλον για δικά σου σφάλματα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
16. Σ' αρέσει να γνωρίζεις νέα πρόσωπα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
17. Πληγώνεσαι εύκολα;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
18. Έχεις μόνο καλές και παραδεκτές συνήθειες;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
19. Έχεις την τάση να μένεις στο περιθώριο όταν βρίσκεσαι σε κοινωνικές εκδηλώσεις;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
20. Θα έπαιρνες φάρμακα που μπορεί να έχουν παράξενη ή επικίνδυνη ενέργεια;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
21. Αισθάνεσαι συχνά μπουχτισμένος;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

22. Έχεις ποτέ πάρει κάτι που ανήκει σε άλλον;	NAI	OXI
23. Σου αρέσει να βγαίνεις συχνά έξω;	NAI	OXI
24. Σου αρέσει να πληγώνεις τους άλλους;	NAI	OXI
25. Ενοχλείσαι συχνά από αισθήματα ενοχής;	NAI	OXI
26. Μιλάς καμιά φορά για πράγματα για τα οποία δεν έχεις ιδέα;	NAI	OXI
27. Έχεις εχθρούς που θέλουν το κακό σου;	NAI	OXI
28. Θεωρείς τον εαυτό σου νευρικό άτομο;	NAI	OXI
29. Έχεις πολλούς φίλους;	NAI	OXI
30. Σου αρέσουν τα χοντρά αστεία που καμιά φορά μπορεί να πληγώσουν τους άλλους;	NAI	OXI
31. Είσαι στενάχωρος τύπος;	NAI	OXI
32. Όταν ήσουν παιδί έκανες αμέσως και χωρίς γκρίνια αυτό που σου έλεγαν;	NAI	OXI
33. Θα έλεγες ότι είσαι αμέριμνος άνθρωπος;	NAI	OXI
34. Δίνεις μεγάλη σημασία στους καλούς τρόπους και στην καθαριότητα;	NAI	OXI
35. Ανησυχείς ότι μπορεί να σου συμβούν φοβερά πράγματα;	NAI	OXI
36. Έχεις καταστρέψει ή χαρίσει ποτέ κάτι που ανήκε σε άλλον;	NAI	OXI
37. Παίρνεις πρωτοβουλία για να κάνεις καινούργιους φίλους;	NAI	OXI
38. Μπορείς εύκολα να καταλάβεις πως αισθάνονται οι άνθρωποι όταν σου λένε τα βάσανα τους;	NAI	OXI
39. Θα έλεγες ότι είσαι άτομο που το χαρακτηρίζει η υπερένταση;	NAI	OXI
40. Μένεις τον περισσότερο χρόνο σιωπηλός, όταν βρίσκεσαι με τους άλλους ανθρώπους;	NAI	OXI
41. Νομίζεις ότι ο θεσμός του γάμου είναι παλιάς μόδας και θα έπρεπε να εγκαταλειφθεί;	NAI	OXI
42. Παινεύεσαι καμιά φορά;	NAI	OXI
43. Μπορείς να δώσεις κάποια ζωή σε ένα ανιαρό πάρτυ;	NAI	OXI
44. Σ' ενοχλούν οι άνθρωποι που οδηγούν προσεκτικά;	NAI	OXI
45. Ανησυχείς για την υγεία σου;	NAI	OXI
46. Έχεις ποτέ πει κάτι κακό ή άσχημο για κάποιο άλλον;	NAI	OXI
47. Σου αρέσει να λες αστεία και ανέκδοτα στους φίλους σου;	NAI	OXI

48. Νομίζεις ότι τα περισσότερα πράγματα έχουν την ίδια γεύση για σένα;	NAI	OXI
49. Σου αρέσει να ανακατεύεσαι με τους ανθρώπους;	NAI	OXI
50. Σε στεναχωρεί όταν ξέρεις ότι υπάρχουν λάθη στη δουλειά σου;	NAI	OXI
51. Υποφέρεις από αϋπνία;	NAI	OXI
52. Πλένεσαι πάντα πριν φας;	NAI	OXI
53. Έχεις πάντα σχεδόν μια έτοιμη απάντηση όταν σε ρωτούν κάτι;	NAI	OXI
54. Έχεις συχνά αισθανθεί άτονος και κουρασμένος χωρίς να υπάρχει λόγος;	NAI	OXI
55. Έχεις ποτέ κλέψει σε παιχνίδι;	NAI	OXI
56. Σου αρέσουν οι καταστάσεις που πρέπει να ενεργείς γρήγορα;	NAI	OXI
57. Είναι η μητέρα σου μια καλή γυναίκα;	NAI	OXI
58. Βρίσκεις ότι συχνά η ζωή είναι χωρίς ενδιαφέρον;	NAI	OXI
59. Σου έτυχε ποτέ να εκμεταλλευτείς κάποιον;	NAI	OXI
60. Αναλαμβάνεις ποτέ περισσότερες δραστηριότητες από όσες σου επιτρέπει ο χρόνος σου;	NAI	OXI
61. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που προσπαθούν να σε αποφύγουν;	NAI	OXI
62. Ανησυχείς πολύ για την εμφάνισή σου;	NAI	OXI
63. Ευχήθηκες ποτέ να ήσουν νεκρός;	NAI	OXI
64. Θα απόφευγες να πληρώσεις τους φόρους, αν ήξερες ότι δεν θα έβρισκαν ποτέ;	NAI	OXI
65. Μπορείς να ζωντανέψεις ένα πάρτι;	NAI	OXI
66. Φροντίζεις να μην είσαι αγενής με τους ανθρώπους;	NAI	OXI
67. Βρίσκεις ότι μένεις για πολύ ώρα στεναχωρημένος μετά από μια δυσάρεστη εμπειρία;	NAI	OXI
68. Σου έτυχε ποτέ να επιμείνεις να γίνει το δικό σου;	NAI	OXI
69. Υποφέρεις από τα νεύρα σου;	NAI	OXI
70. Χαλάνε εύκολα οι φιλίες σου;	NAI	OXI
71. Αισθάνεσαι συχνά μοναξιά;	NAI	OXI
72. Κάνεις πάντα αυτό που διδάσκεις στους άλλους;	NAI	OXI
73. Σ' ευχαριστεί καμιά φορά να πειράζεις τα ζώα;	NAI	OXI

74. Πληγώνεσαι εύκολα όταν οι άνθρωποι βρίσκουν λάθη σε εσένα ή στη δουλειά σου;	NAI	OXI
75. Έχεις αργήσει ποτέ στη δουλειά σου ή σε ένα ραντεβού σου;	NAI	OXI
76. Σου αρέσει να βρίσκεσαι σε περιβάλλον με ζωηρή κίνηση και ενθουσιασμό;	NAI	OXI
77. Θα σου άρεσε να σε φοβούνται οι άλλοι άνθρωποι;	NAI	OXI
78. Είσαι άλλοτε γεμάτος ενεργητικότητα και άλλοτε νωθρός;	NAI	OXI
79. Αναβάλλεις καμιά φορά για αύριο αυτό που θα έπρεπε να κάνεις σήμερα;	NAI	OXI
80. Σε θεωρούν οι άλλοι άνθρωποι πολύ ζωντανό άτομο;	NAI	OXI
81. Σου λένε οι άνθρωποι πολλά ψέματα;	NAI	OXI
82. Είσαι πολύ ευαίσθητος για ορισμένα πράγματα;	NAI	OXI
83. Είσαι πάντα πρόθυμος να το ομολογήσεις, όταν έχεις κάνει ένα λάθος;	NAI	OXI
84. Θα αισθανόσουν μεγάλη λύπη για ένα ζώο που πιάστηκε σε παγίδα;	NAI	OXI

### The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC: Connor, K. M., & Davidson, J. R. T., 2003).

Παρακαλούμε επιλέξτε τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα τη δική σας *πραγματικότητα* κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών.

Είναι σημαντικό να απαντήσετε με τη μεγαλύτερη δυνατή ειλικρίνεια και να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν “σωστές” ή “λάθος” απαντήσεις.

Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

Καθόλου αληθές 0	Σπάνια αληθές 1	Κάποιες φορές αληθές 2	Συχνά αληθές 3	Σχεδόν πάντα αληθές 4
------------------------	-----------------------	------------------------------	----------------------	-----------------------------

- Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή \_\_\_\_
- Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις \_\_\_\_
- Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν \_\_\_\_
- Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει \_\_\_\_
- Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις \_\_\_\_
- Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων \_\_\_\_
- Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη \_\_\_\_
- Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια \_\_\_\_
- Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο \_\_\_\_
- Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει \_\_\_\_
- Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου \_\_\_\_
- Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι \_\_\_\_

13. Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια \_\_\_\_\_
14. Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά \_\_\_\_\_
15. Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων \_\_\_\_\_
16. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία \_\_\_\_\_
17. Με θεωρώ δυνατό άτομο \_\_\_\_\_
18. Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις \_\_\_\_\_
19. Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα \_\_\_\_\_
20. Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου \_\_\_\_\_
21. Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού \_\_\_\_\_
22. Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου \_\_\_\_\_
23. Μου αρέσουν οι προκλήσεις \_\_\_\_\_
24. Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου \_\_\_\_\_
25. Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου \_\_\_\_\_

**Βεβαιωθείτε πως έχετε απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις.**